

健康づくりのための運動！！

運動普及推進員派遣のご案内

運動普及推進員は、地域に健康づくりのための運動を推進するボランティアです。ストレッチ・リズム体操・ウォーキングなど健康づくりや運動に関する講座を開催する場合に私達、運動普及推進員がお手伝いいたします。

いつまでも健やかでいきいきとした「健康長寿」を送るため、また生活習慣病予防のためあなたも運動をはじめてみませんか。

<実施内容>

- ・玄米にぎにぎ体操・筋力アップのための運動（高齢者向けの運動）
- ・タオルを使ったストレッチ体操・リズム体操
- ・体力測定の補助（測定器具の準備はできません） など



<申し込み方法>

電話、FAXでお申し込みください。（実施日の1か月前までにお申し込み下さい）
FAXの場合は、裏面の依頼書に必要事項をご記入の上送信してください。
FAX 084-928-1143

<活動中の事故等につきましては、福山市市民活動補償保険制度を適用します。>

！ご注意！

- 1) 5人以上お集まりの団体やグループでお申し込みください。（福山市民に限ります）
- 2) 実施場所の確保をお願いします。（自宅は不可）
実施場所は、公民館・集会所などの公共の場所で行います。
- 3) 運動普及推進員を拘束される時間は、最長120分までとします。
- 4) 営利を目的とする集まりなど、趣旨に沿わない場合は、運動普及推進員を派遣することができません。

<問い合わせ>

福山市運動普及推進員連絡協議会（事務局）
福山市保健所 健康推進課 TEL 084-928-3421
松永保健福祉課 TEL 084-930-0414
北部保健福祉課 TEL 084-976-1231
東部保健福祉課 TEL 084-940-2567
神辺保健福祉課 TEL 084-962-5055



