

2026年度（令和8年度）募集案内



“運動”や“食”のボランティア として一緒に活動しませんか



フレイル予防イメージキャラクター
「フレイル予防ローラー」

★『運動普及推進員』とは…

地域で運動を通じた健康づくりを推進する
運動のボランティア です。

★運動普及推進員の活動内容

- ・交流館や集会所等で運動教室の運営や運動指導を実施（月に1～2回程度）
- ※運動教室ではフレイル予防やロコモティブシンドローム予防のためのストレッチやリズム体操、体力測定等を実施しています。
- ・年に数回程度、フォローアップ研修やイベントへの参加など

※基本はお住まいの小学校区での活動です。



運動普及推進員の
活動内容を紹介！

♥『食生活改善推進員』とは…

「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、
地域で食を通じた健康づくりを推進する
食のボランティア です。

♥食生活改善推進員の活動内容

- ・交流館等で健康づくりのための料理教室や講習会の運営や調理指導を実施
- ・食育や地産地消の啓発
- ・年に数回程度、フォローアップ研修やイベントへの参加など

※基本はお住まいの小学校区での活動です。



食生活改善推進員の
活動内容を紹介！

養成講座を受講すると、それぞれのボランティアとして活動できます

運動のボランティアは『**運動普及推進員養成講座**』を、食のボランティアは『**食生活改善推進員養成講座**』を受講します。健康づくりのための“運動”や“食”について、講義や実習を通じて仲間とともに楽しく学びます。

【申込期間】 2026年（令和8年）4月1日（水）～5月8日（金）

※受講決定者には、講座案内を講座開始約1か月前に郵送します。

【対象】 おおむね20歳～75歳の福山市民（できるだけ全日程に参加できる人）

講座修了後、運動普及推進員または食生活改善推進員としてボランティア活動ができる人

【受講料】 無料

【申込方法】 次の申込先に電話または市ホームページからご本人が直接お申し込みください。

【申込先】 福山市 健康推進課 TEL：(084) 928-3421

※土日祝日を除く



★ 運動普及推進員養成講座の日程・内容

- 全8回（全講座のうち合計15時間以上受講した人を修了とします。）
◇ 講座受講期間中に、実際の活動等の見学があります。
- 会場：福山すこやかセンター・交流館など



回数	日程	時間	講座内容
第1回 (開講式)	7月13日(月)	13:30~16:30	<ul style="list-style-type: none"> ○運動普及推進員の役割と地区組織活動について ○健康づくり・高齢期の運動について ○普通救命講習 ○体力測定の実施と評価方法 <p>実際に運動実技を行い、活動に必要な技術を身に付けることができます。</p>
第2回	8月19日(水)		
第3回	9月14日(月)	9:00~12:00	
第4回	10月20日(火)	13:30~16:30	
第5回	1月19日(火)		
第6回 (閉講式)	2月15日(月)		
他2回 (必須)	11月~12月頃		◇交流館などで行われる地域活動への参加と見学

※ 日程や内容は、変更する場合があります。

♥ 食生活改善推進員養成講座の日程・内容

- 全12回（全講座のうち10回/20時間以上受講した人を修了とします。）
◇ 講座受講期間中に、実際の活動等の見学があります。
- 会場：福山すこやかセンター、交流館など



回数	日程	時間	講座内容
第1回 (開講式)	6月24日(水)	13:30~16:30	<ul style="list-style-type: none"> ○食生活改善推進員の役割と地区組織活動について ○国民の健康状況について ○健康日本21、福山市食育推進計画について ○栄養、食生活、運動について ○食中毒予防、食品表示について ○献立の立て方について 他 <p>実際に献立作成や調理実習を行い、活動に必要な技術を身に付けることができます。</p>
第2回	7月15日(水)	9:30~12:00	
第3回	8月26日(水)		
第4回	9月9日(水)		
第5回	9月30日(水)		
第6回	10月21日(水)		
第7回	11月11日(水)		
第8回	12月9日(水)		
第9回	12月~1月頃		
第10回	2月17日(水)		
第11回 (閉講式)	3月3日(水)		
他1回 (必須)	7月~1月頃		◇交流館などで行われる地域活動への参加と見学

※ 日程や内容は、変更する場合があります。

※ 第9回及び地域活動への参加日程については、開講後に案内します。