

由布市

参加者募集!!

ヘルスアップリーダー養成講座



健康づくりをしたいけど
ひとりでは続かない。



自分が住んでいる地区を
元気にしたい!

次のサロンで
何をしたらいいかしら。



そんなあなた、

運動の方法や効果を知って地域のボランティアに参加しませんか?

★日時および内容★ 各日13:30~15:30

日程	講話	運動、体操
1月17日(金)	ヘルスアップリーダーと運動の効果	タオル体操
1月24日(金)	メタボ予防と運動について	元気アップ体操
1月31日(金)	フレイル予防と運動について	体力測定

★会場★ 由布市役所 本庁舎新館2階会議室(庄内町柿原 302)

★対象★

- 由布市在住でおおむね70歳までの方
- 養成講座修了後にボランティアとして活動できる方

※原則上記の3日程の参加をお願いします。

できない場合は申込時にご相談ください。

※5名以上で開催となります。



ご家族やグループでのご参加も
お待ちしております



《問い合わせ・申込先はこちら》

由布市役所 健康増進課 ☎097-582-1120(内線2165)

ヘルスアップリーダーって
どんなことをするの?



裏面でご紹介しています⇒



ヘルスアップリーダーのご紹介

由布市ヘルスアップリーダーとは?

運動習慣を取り入れた健康づくりの取組を普及・啓発することを目的に、市が養成しているボランティア組織です。地域で体操やレクリエーション等を紹介することで、健康増進や介護予防の活動を支援しています。

由布市ヘルスアップリーダーは、こんな活動をしています!

1. 市が開催する教室やイベントのサポート

*体力測定会やいきいき元気塾 *健康づくりイベント など…

2. 市内で開催する集まりに行くことができます!

*自治会 *お茶の間サロン *老人クラブ *趣味サークル *団体の会合 など…

3. こんな体操などができます!

*めじろん体操 *タオル体操 *口腔体操 *玄米ダンベル体操

*レクリエーション *脳トレ など…

挟間



いきいき元気塾での
タオル体操

お茶の間サロンでの 神楽ばやし体操



庄内

湯布院



地区自主サロンでの
めじろん体操



由布市ヘルスアップリーダー主催
楽しくからだを動かそう inゆふ

こんな時には、ぜひご相談ください!

- 地域で健康づくりに取り組みたいが何をしたらよいか悩んでいる。
- 団体の会合や研修会などの機会に体操を教えてほしい。
- お茶の間サロンの内容がマンネリ化…新しい体操等を教えてほしい。

