

令和8年度運動普及推進員養成講座 日程表

会場：健康増進施設いきいきプラザ

| 日程 | 回 | 時間帯 | 時間 | 内容 | 講義時間 | 担当 | |
|--------|--------|-----|-------------|-----------------------|---------------|------------------|--------------|
| 9月24日 | 1 | 午前 | 8:50-9:00 | 受付 | | | |
| | | | 9:00-9:15 | 開講式 | 15 | つくば市職員・運動普及推進員役員 | |
| | | | 9:15-9:25 | オリエンテーション | 10 | つくば市職員 | |
| | | | 9:25-9:45 | 受講者自己紹介 | 20 | | |
| | | | 9:45-9:55 | 休憩 | | | |
| | | | 9:55-10:30 | ボランティアの心得 | 35 | つくば市職員・運動普及推進員 | |
| | | | 10:30-10:40 | 休憩 | | | |
| | | | 10:40-12:00 | 健康づくり概論 | 80 | つくば市職員 | |
| | | | | 健康づくりと介護予防・フレイル予防 | | つくば市職員 | |
| | 2 | 午後 | 13:00-17:00 | SSEリーダー資格取得講習 | 240 | スクエアステップ協会講師 | |
| | | | 17:00-17:10 | ミーティング | | | |
| 9月25日 | 3 | 午前 | 8:50-9:00 | ミーティング | | | |
| | | | 9:00-9-50 | 熱中症予防講話 | 50 | つくば市職員 | |
| | | | 9:50-10:00 | 休憩 | | | |
| | | | 10:10-12:00 | 体力測定とその方法 | 110 | つくば市職員 | |
| | 4 | 午後 | 13:00-13:50 | 運動指導の基礎知識と運動の種類 | 50 | 健康運動指導士 | |
| | | | 13:50-14:00 | 休憩 | | | |
| | | | 14:00-14:50 | 運動指導の組み立て方 | 50 | 健康運動指導士 | |
| | | | 14:50-15:00 | 休憩 | | | |
| | | | 15:00-16:00 | 実践的なウォーミングアップとクールダウン | 50 | 健康運動指導士 | |
| | | | 16:00-16:10 | ミーティング | | | |
| 10月28日 | 5 | 午後 | 8:50-9:00 | ミーティング | | | |
| | | | 9:00-12:00 | SSEリーダー資格取得講習 | 180 | スクエアステップ協会講師 | |
| | 6 | 午前 | 13:00-13:50 | ウォーキング指導の実際 | 50 | つくば市職員 | |
| | | | 13:50-14:00 | 休憩・準備 | | | |
| | | | 14:00-15:00 | ウォーキング指導の実際体験 | 60 | つくば市職員・運動普及推進員 | |
| | | | 15:00-15:10 | 休憩 | | | |
| | | | 15:10-16:00 | イベントウォーク、地区ウォークのでの注意点 | | | |
| | | | 16:00-16:10 | ミーティング | | | |
| | 10月29日 | 7 | 午前 | 8:50-9:00 | ミーティング | | |
| | | | | 9:00-12:00 | SSEリーダー資格取得講習 | 180 | スクエアステップ協会講師 |
| 8 | | 午後 | 13:00-13:50 | 健康づくりと栄養 | 50 | 健康増進課管理栄養士 | |
| | | | 13:50-14:00 | 休憩 | | | |
| | | | 14:00-1450 | ゲートキーパー講習 | 50 | 大穂保健センター保健師 | |
| | | | 14:50-15:00 | 休憩 | | | |
| | | | 15:00-15:40 | 運動普及推進員の活動と役割 | 50 | つくば市職員・運動普及推進員 | |
| | | | 15:40-16:00 | 閉講式 | 20 | つくば市職員・運動普及推進員 | |
| | | | 16:00-16:20 | 今後の進め方、継続講座、アンケート、手続き | 20 | つくば市職員 | |