

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 健康づくりと介護予防・フレイル予防	80	つくば市職員 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
	6	午後	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		
			14:00-14:50	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