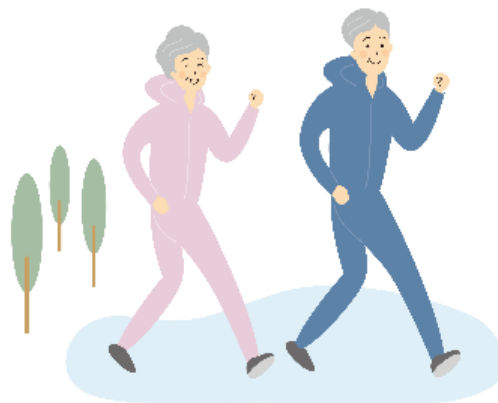


2026年度

# 運動普及 推進員 養成講座



受講  
無料

定員  
30人

健康づくりのための運動を地域に広める、ボランティア(運動普及推進員)を養成する講座です。講義や実技(ストレッチ体操、ウォーキングなど)を通して運動について学びます。運動を地域に広めたい方や、自分自身が運動を継続することで健康になりたい方の参加をお待ちしております。

日程

9月24日(木)、25日(金)

10月28日(水)、29日(木)

対象

ボランティア活動を実践する熱意があり、事業の趣旨に賛同していただける、市内在住で74歳以下の方

定員

30人(先着)

申込  
方法

申込期間 8月3日(月)～8月21日(金)

- いばらき電子申請システムよりお申し込みください。▶
- 運動普及推進員養成講座のホームページからも申込できます。



会場  
問合せ先

健康増進施設いきいきプラザ  
(つくば市こども・保健部)

つくば市大曾根4067番地1

電話 029-864-5089

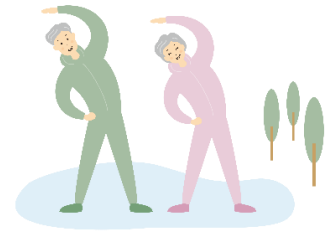
8:30～17:15 ※土日祝を除く

FAX 029-864-5093



詳しい講座内容は裏面をご覧ください

# 運動普及推進員養成講座 概要



## ●日程と内容(全8回)

日程	内容	講師等	
9月24日(木)	① 9:00~12:00	開講式、健康づくり、介護予防、ボランティア	つくば市職員 運動普及推進員
	② 13:00~17:00	SSEリーダー資格習得講習	スクエアステップ協会講師
9月25日(金)	③ 9:00~12:00	熱中症予防、体力測定	つくば市職員 運動普及推進員
	④ 13:00~16:00	運動の基礎知識等	健康運動指導士
10月28日(水)	⑤ 9:00~12:00	SSEリーダー資格習得講習	スクエアステップ協会講師
	⑥ 13:00~16:00	ウォーキング指導	つくば市職員 運動普及推進員
10月29日(木)	⑦ 9:00~12:00	SSEリーダー資格習得講習	スクエアステップ協会講師
	⑧ 13:00~16:20	運動と栄養、ゲートキーパー講習、閉講式	つくば市職員 運動普及推進員

### ●SSEリーダー資格について

- ・SSE(スクエアステップエクササイズ)リーダーは、市の事業において、地域における介護予防のための運動支援ボランティアとしてSSEを指導できる人を指します。
- ・SSE指導者、又はリーダー資格をお持ちの方は、資格証を提示いただくことで講習を免除できます。

### ●修了認定

- ・運動普及推進員養成講座は全8回中2回の欠席は認めますが、講義資料に基づくレポートの提出を求めます。
- ・SSEリーダー資格は全3回出席しないと資格は取得できません。

### ●講座修了後

- ・運動普及推進員として、つくばウォークの日や健康体操教室などの事業協力をお願いします。(実際の活動は翌年度からになります)