

身体を動かすリーダーに!!

養成講座 開催のご案内

この秋、由布市では、
運動に関する「2つ」の講座を開講します！

運動を通じて地域の健康づくりをサポートして下さる方、
運動のスキルを身に着け、自分や身近な人の健康に役立て
たい方は、ぜひお申込みください！



ヘルスアップリーダー 養成講座

シニアエクササイズリーダー 養成講座



運動ボランティア組織として地域で活動
するために必要な知識と技術(運動の基
本、栄養、口腔、リスクマネジメントなど
幅広い内容)を学ぶことができます。

★18歳以上70歳未満の由布市民が対象です

概要

1カ月で約10歳の体力年齢改善効
果のあるシニアエクササイズを、開
発者である「本山貢」氏の指導のも
と学ぶことができます。

<全4回>

9月22日(木) 9:30 ~12:00

9月29日(木) 13:30 ~16:00

10月13日(木) 13:30 ~16:00

10月20日(木) 9:30 ~12:00

※全日程参加していただく必要があります。

<会場>

本庁舎(庄内) 本館3階大会議室

日程・会場

<全5回>

9月 7日(水)

9月14日(水)

9月28日(水)

10月 5日(水)

10月12日(水)

14:00
~16:00

※全日程参加していただく必要があります。

<会場>

庄内公民館大ホール

一緒に健康になりたい
仲間と参加すると継続
しやすいです。

無料

(講座卒業後、ポロシャツの購入で実費が発生します)

費用

テキスト代のみ実費
(税込1,320円)



由布市健康増進課
TEL097-582-1120

「ヘルスアップリーダー養成講座の件で」
とお申込みください！

【申込期限】 9月16日(金)まで

※参加者が5人に満たない場合は中止となります。

申込

由布市健康増進課
TEL097-582-1120

「シニアエクササイズリーダー養成講座の件で」
とお申込みください！

【申込期限】 8月26日(金)まで

卒業後は…?

ボランティア組織の一員として
地域で仲間と活躍！

たとえば…

- ・由布市の健康増進事業や介護予防事業(いきいき元気塾や体力測定会など)のお手伝い
- ・自治会やお茶の間サロンなどで体操の実施

卒業後は…?

自主活動を中心に、自分と
地域の健康づくりを推進！

たとえば…

- ・夫婦、親子ですきま時間におうちエクササイズ！
- ・気の合う仲間とお茶のみついでにエクササイズ！
- ・地域の人を集めて、公民館で定期的にエクササイズ！

ヘルスアップリーダー 活動風景



めじろん体操



玄米ダンベル体操



私たちヘルスアップリーダーの仲間になって、一緒に地域で活躍しましょう！



タオル体操



シニアエクササイズリーダー 活動風景



仲間



音楽



運動

みんなで元気!

仲間 × 音楽 × 運動 = ワダイビクス

3万人超が実践中のサクセスフルエイジング

健康寿命とは、「介護を受けたり寝たきりにならずに日常生活を送れる期間」のこと。超高齢社会・和歌山で開発されたエクササイズが、筋力以外の何かも広げています。あなたの大切な人と一緒に、笑顔のエイジングを手に入れてください!

本山 貢
MOTOYAMA Mitsugi

【和歌山大学専攻】996年【取得学位】博士(体育学)
【著書】健康寿命・運動寿命【研究テーマ】高齢者の健康と運動療法【著書】「90+」動ける高齢者が定年!
ワダイビクスCDブック(武蔵野出版社、2016年)1冊の