

生き活き興起雇用創出大作戦!



第3期新規セミナー受講生募集

竹田市健康運動インストラクター養成セミナー

「初心者大歓迎♪」

絆

TRY

健康づくりでまちづくり!

- ・市民や訪れる人の健康維持増進を図る指導者養成の為に人材育成
- ・行政と連携し、新たな健康づくりの仕組み作り

地域資源を活かした健康づくり

- ・健康づくりの正しい知識と実践
- ・温泉を利用した水中・運動教室
- ・竹田の食材を活かした食育教室

育てよう!! コミュニティインストラクター

「私にもできるの?」できます!

- ・県内外で活躍する分かりやすく個性豊かな講師陣たち
- ・竹田ならではの人材育成と雇用創出

すでに学んだ受講生が 実施活動展開中!

「竹田ヘルスフィットネス」が設立され、
「暮らサボりんどう」等で活躍中!

Challenge

一緒に学びましょう!!

… ワイワイ
楽しく …



募 集 要 項

1. 研修日程 右面のとおり
2. 研修場所 竹田市総合社会福祉センター保健指導室、多目的ホール
3. 費 用 参加費用 無料
4. 受講要件 竹田市に住所を有する方で、市内で健康運動のインストラクター等を希望する方や、意欲のある方、すでに実践しておりスキルアップしたい方。
5. 定 員 30 名
6. 募集期間 平成 24 年 12 月 3 日（月）～ 12 月 26 日（水）
定員になり次第締め切ります。※受講決定者には文章にて通知します
7. 申し込み・問い合わせ先

所定の申込み用紙に記入し提出して下さい。

竹田市経済活性化促進協議会 TEL 62-2122 FAX 62-3953

〒878-0011 竹田市大字会々 2250-1（竹田温泉花水月内）

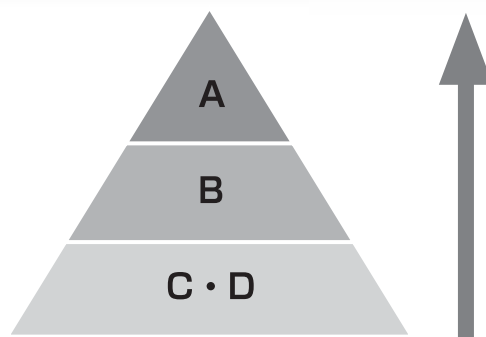
申込用紙は、以下の窓口にも用意しています。

市役所企画情報課、保険課、健康増進課、福祉事務所、生涯学習課

市荻支所、市久住支所、市直入支所、竹田商工会議所、九州アルプス商工会等

健康・体力づくりなど健康増進を図る為、健康づくりのプログラムを安全で適切に**指導できる人材を育成する**セミナーを開催します。さらに、これらの人材の活動の場や連携を強化する為に、**中核的な人材の養成**を行います。

下記の図に示した基礎知識の習得（D）から各種指導員の養成（C）、リーダー人材の養成（B）、創業、経営（A）へとステップアップを図ります。



（人材育成イメージ）

今回は（D）に当たる竹田の持つ健康資源、地域資源を活かして、基礎的な指導知識や技術の修得を目指します。参加ご希望の方は、右面の FAX、またはお電話にてお問い合わせ下さい。

健康づくりの指導者を目指して、スキルアップしませんか？

第3期 健康運動インストラクター養成セミナー

講師：NPO法人ヘルス・フィットネス・フォーラム松元義人他、竹田市レクリエーション協会、竹田市消防署

月	日	曜日	時 間	回数	講 座 名
1	10	木	18:30～20:30	1	オリエンテーション 健康増進と健康づくり概論（理論）
	13	日	10:00～12:00	2	トレーニング理論（理論）
			13:00～15:00	3	エアロビックとリズムエクササイズ （実技）
	17	木	18:30～20:30	4	準備運動と整理運動とは？（理論）
	20	日	10:00～12:00	5	レクリエーション概論（理論）
			13:00～15:00	6	生活習慣病と運動（理論）
	24	木	18:30～20:30	7	運動生理学の基本（理論）
	27	日	10:00～12:00	8	安全管理（救急法の基本、理論&実技）
			13:00～15:00	9	レクリエーション演習（理論&実技）
	31	木	18:30～20:30	10	総合型地域スポーツクラブと 指導者（理論）
2	3	日	10:00～12:00	11	ストレッチングの実際（実技）
			13:00～15:00	12	筋肉づくり運動の実際（実技）
	7	木	18:30～20:30	13	健康づくりと栄養 （高齢者含む）（理論）

月	日	曜日	時 間	回数	講 座 名
2	10	日	10:00～12:00	14	水中運動（理論）
			13:00～15:00	15	ステップライフ（実技）
	14	木	18:30～20:30	16	高齢者概論とトレーニング論（理論）
	17	日	10:00～12:00	17	高齢者と運動実技①（実技）
			13:00～15:00	18	高齢者と運動実技②（実技）
	21	木	18:30～20:30	19	高齢者と体力（理論）
	24	日	10:00～12:00	20	子どものための運動（実技）
			13:00～15:00	21	みんなで健康作り運動を楽しもう！（実技）
	28	木	18:30～20:30	22	自然環境とストレス(理論)
	3	3	日	10:00～12:00	23
13:00～15:00				24	みんなで運動指導に挑戦！（実技）
7		木	18:30～20:30	25	温泉とストレス（理論）
10		日	10:00～12:00	26	自然散策とストレス(実技)

開催場所は、竹田市総合社会福祉センター（保健指導室・多目的ホール）です。実技の際は運動が出来る服装でお越しください。
講師の都合等により日程が変更になる場合がございます。ご了承ください。第1期、第2期の受講者も、是非ご利用ください。

第3期 健康運動インストラクター養成セミナー 申込書

竹田市経済活性化促進協議会が行う人材育成セミナーの趣旨を理解した上、下記の通り申し込みます。

（ふりがな） お名前	（ ）	年齢	才	性別	男・女
住 所	竹田市				
連絡先	電話番号		FAX		
	メール				
参加したいセミナー	☐ 第3期 健康運動インストラクターセミナー				
連絡事項 （何かご要望がありまし たらご記入ください）					

FAX または郵送、備え付け窓口にて受け付けております。

竹田市経済活性化促進協議会 活性化推進室 担当：本田行き

〒878-0011 竹田市大会々2250-1（竹田温泉花水月内） 電話 62-2122 FAX 62-3953

地域雇用創造推進事業（パッケージ事業）「生き生き興起雇用創出大作戦！」

竹田だからできる！ 市民が主役の健康づくりとその実践

健康づくり
市民公開
セミナー



地域雇用創造推進事業（パッケージ事業）「生き生き興起雇用創出大作戦！」

健康づくり分野

市民公開セミナー

2012.12月15日（土）13:30～16:00

【入場無料】会場：竹田市総合社会福祉センター 多目的ホール

〔主催：竹田市経済活性化促進協議会／共催：竹田市〕

◆ 基調講演 『竹田市のオリジナリティを考える！』

【講師】松元 義人 氏 / NPO 法人ヘルス・フィットネス・フォーラム理事長

◆ 100人討論！ 『地域における健康づくりとその実践～それぞれの思いを分かち合おう！』

【アドバイザー】松元 義人 氏 【コーディネーター】川辺 亮 氏（竹田市政策審議官・（株）農都総合共生研究所代表取締役）