

ひゃっぴい体操

サポーターを募集します

市は、より多くの市民の方が楽しく健康づくりに取り組むことができるよう、ひゃっぴい体操をつくり、イベントや体操教室などで皆さんに紹介しています。

この体操を市民の皆さんにより広く普及するため、活動をお手伝いしていただける方を募集します。ひゃっぴい体操の経験の有無は問いませんが、下記の養成講座を受講後に、サポーターとして登録していただきます。

ひゃっぴい体操のサポーターになって、市民の皆さんの健康づくりに参加してみませんか。

活動内容 地域でひゃっぴい体操を実施したり、各種イベントでひゃっぴい体操を披露したりします。その際に、保健師の補助的な役割もしていただきます

対 象 健康づくりに関心があり、ひゃっぴい体操サポーター養成講座 第1期か2期のどちらか)を全日程受講可能な市民

一緒に体操を普及しよう!



【サポーター養成講座】

日 程		内 容	講 師
第1期	第2期		
5月14日(金)	6月9日(水)	ひゃっぴい体操を覚えましょう!	山田泰子さん(健康運動指導士)
21日(金)	16日(水)	▶運動はなぜ必要なのでしょう? ▶自分の体力を知ろう(体力測定)	森田憲輝さん (北海道教育大学岩見沢校准教授)
28日(金)	23日(水)	ひゃっぴい体操の伝え方	山田泰子さん
6月4日(金)	30日(水)		市の保健師
11日(金)	7月7日(水)		山田泰子さん

時 間 午後1時30分～3時30分

会 場 北海道教育大学岩見沢校(緑が丘2)

持ち物 運動靴、飲み物

動きやすい服装で参加してください。

受講料 無料

定 員 各期30人(申込順)

申込期限 ▶第1期は4月28日(水)

▶第2期は5月7日(金)

CD・DVD・VHSテープを貸し出します

年齢に関係なく、気軽に家族や友人などと一緒にひゃっぴい体操で、心地良い汗をかいてみませんか。

貸出期間 2週間 料金 無料

貸出場所 岩見沢保健センター

ホームページを開設しています

ひゃっぴい体操のワンポイントアドバイスやイワくんが参加した地域での体操教室の様子など、色々な情報をお知らせしていますので、是非ご覧ください。



申込・問合せ先 岩見沢保健センター(10西3) ☎ 25局 5540