

令和7年度  
第26期

東広島市

コミュニティ健康運動パートナー養成講座

# 生きがい健康体育大学 受講生募集

**内容** 健康について科学的な知識を学びながら、市や地域で行う健康づくり活動に協力いただける人材（コミュニティ健康運動パートナー）の育成を行います。

**講師** 大学教授・専門講師等

**定員** 50人 **受講料** 無料

## カリキュラム



回	月／日	内 容	場 所	時 間	講 師
1	6月 5日(木)	①入学式・講演 ②健康チェック・新体力テスト	市民文化センター	9:00~10:15 10:15~12:00	広島大学名誉教授：渡部和彦先生 事業団職員
重点 2	6月12日(木)	①シニアスポーツに挑戦！太極拳 ②健康運動パートナーの役割について	道の駅福富多目的ホール	9:00~11:00 11:15~12:00	市太極拳協会 市教委スポーツ振興課職員
3	6月26日(木)	①やってみようヨガ ②ニュースポーツに挑戦！クロリティ	黒瀬生涯学習センター	9:00~10:30 10:45~12:00	マリエフィットネスサポート： 大迫すみえ先生 事業団職員
重点 4	7月 3日(木)	ウォーキング講習会 ウォーキングの理論と実技	道の駅福富多目的ホール	9:30~11:30 11:30~12:00	広島大学名誉教授： 渡部和彦先生
5	7月10日(木)	災害時の自力避難とフレイル予防のすすめ	郷田地域センター	9:30~11:30	市防災士ネットワーク
6	9月11日(木)	誰もがスポーツを楽しめる 環境づくりを目指して 健康づくりのための運動と地域のかかわり	郷田地域センター	9:30~11:30	広島国際大学健康スポーツ学科 講師：市川裕代先生
重点 7	9月18日(木)	①いきいき体操ひがしひろしまの指導 ②住民運営の通いの場が目指すもの (百歳体操、体力測定の指導方法)	道の駅福富多目的ホール	9:30~12:00	市医療保健課職員 市地域包括ケア推進課職員
8	10月 2日(木)	日常生活を続ける体力をつけましょう 運動器チェック、ロコモ検査など	郷田地域センター	9:30~11:30	広島大学大学院教授： 田中亮先生
重点 9	10月 9日(木)	シニアスポーツに挑戦！ ラージボール卓球	西志和市民体育館 (旧西志和小学校体育館)	9:30~12:00	市卓球協会
10	10月23日(木)	①健康づくりのための食事と運動 栄養の摂取と運動の進め方について ②健康運動パートナーの役割について(再確認)	郷田地域センター	9:15~11:15 11:20~12:00	広島大学大学院准教授： 緒形ひとみ先生 市教委スポーツ振興課職員
11	10月30日(木)	認知機能低下を防ぐ！ 脳と身体のトレーニング	道の駅福富多目的ホール	9:30~11:30	広島元氣いっぱいプロジェクト： 岩崎浩美先生
重点 12	11月 6日(木)	①シニアスポーツに挑戦！ペタンク ②スポーツと健康に関する講義 ③卒業式	市民文化センター	9:00~10:15 10:30~11:30 11:40~12:10	事業団職員 広島大学名誉教授：渡部和彦先生

※講師の都合等により内容等、一部変更になる場合があります

申込方法などは裏面をご確認ください。



## コミュニティ健康運動パートナー・生きがい健康体育大学について

- 東広島市では、地域のスポーツ（ペタンク、太極拳、ラージボール卓球）や通いの場などの健康づくり活動のサポートをするコミュニティ健康運動パートナーを募集しています。このコミュニティ健康運動パートナーになるためには、この講座を受講し、修了する必要があります。
- この講座を修了後は、翌年度からコミュニティ健康運動パートナーとして、お住まいの住民自治協議会と連携して地域のスポーツの振興や東広島市のスポーツイベントの協力、通いの場の新たな立ち上げやサポートなどに協力していただきます。
- この講座は元気輝きポイント対象（ぐるマルお助け活動：高齢者を対象とした支援活動等）講座です。



### 講座の修了にあたって



- 2回目、4回目、7回目、9回目、12回目の講座は重点講座です。2回目・7回目のうち1回以上及び4回目・9回目・12回目のうち1回以上の講座を受講してください。
- 全12回講座のうち、重点講座を含む7回以上の講座を受講された方に『コミュニティ健康運動パートナーA級』の認定証を交付します。

## 第26期 生きがい健康体育大学申込書

同意事項（チェック）	<input type="checkbox"/> 修了後はパートナー登録して、地域のスポーツ振興等に協力します。
ふりがな 名 前	
生年月日	年      月      日生 (      歳)
住 所	〒      -
電話番号	(      )

同意事項に必ずチェック☑をして申し込みください。

### 参加申込について

- 申込期間は、4月1日(火)から5月20日(火)まで。  
申込多数の場合は抽選とします。
- 申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX・郵便、または  
申込書の内容をメール送信にてお申込みください。



申込・お問い合わせ先

**(公財)東広島市教育文化振興事業団 スポーツ健康課  
(黒瀬屋内プール)**

〒739-2613 東広島市黒瀬町檜原10018-4

電話・FAX：0823-82-7075 E-mail：center02@diary.ocn.ne.jp