

アクティブ シニア 健康増進リーダー

に生きがいをもって
層の方々が力をあわせて
みんなを「元気に！」
参加無料
として活動できるよう養成します



どんな事業？

シニア層の方を対象として、いきいきとしたセカンドライフを送れるよう、地域住民の健康の保持増進・地域イベントの活性化のための推進役として活躍できる人材の養成を目指した事業です。

どんな人がなれるの？

シニア層（50歳以上）の方で、次の条件を満たしていれば、誰でもなれます。

- ① 地域住民の健康の保持増進や体力向上に関心のある人。
- ② 健康増進リーダー養成講習会に参加できる人。
- ③ ボランティアとして活動することを認識している人。

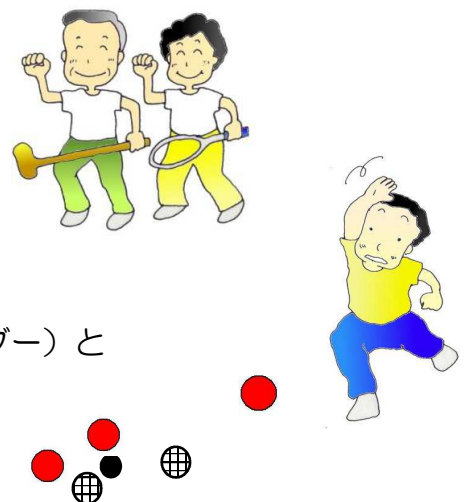


何をするの？

リーダーとして必要な知識を習得するために、広島市スポーツ協会が実施する全体講習への参加や、体験実習として各区スポーツセンターのコーディネーター等と一緒に健康増進事業や地域での健康講座などの講習会で指導の補助を行います。

どんな講習会を補助するの？

ウォーキング・ストレッチ体操・健康体操・体力測定・ニュースポーツなどです。



今後（将来）の活動は？

地域での健康事業を企画・実施する際のまとめ役（リーダー）となり、地域住民の健康づくりや仲間づくりの支援をします。

手続きはどうすればいいの？

参加を希望される方は、各区スポーツセンターにおいて所定の用紙により申し込むことができます。

何か特典はありますか？

全体講習や、体験実習へ参加され、定められた要件を満たし、修了した人に自己研修の支援として図書カードを進呈します。

活動例

地元（地域）のスポーツの普及、そして、まちの活気！元気を生み出すために、私たちコーディネーターたちと一緒に活躍してみませんか！
皆さんのご参加をお待ちしております。

ウォーキング講習会



高齢者体力測定



区ごとの体験実習



全体講習会（救急救命）



お問い合わせ・申し込み先

番号	施設名	住所	電話番号
1	中区スポーツセンター	中区千田町三丁目8番12号	241-9355
2	マエダハウジング 東区スポーツセンター ※	東区牛田新町一丁目8番3号	222-1860
3	南区スポーツセンター	南区楠那町7番31号	251-7721
4	西区スポーツセンター	西区庚午南二丁目41番1号	272-8211
5	安佐南区スポーツセンター	安佐南区伴東三丁目13番16号	848-2411
6	安佐北区スポーツセンター	安佐北区深川二丁目50番1号	843-4999
7	安芸区スポーツセンター	安芸区中野東二丁目3番1号	893-1998
8	佐伯区スポーツセンター	佐伯区楽々園六丁目1番27号	924-8198
9	広島市スポーツ協会事務局 （お問い合わせのみ）	中区国泰寺町一丁目4番15号 ホームページ http://www.sports-or.city.hiroshima.jp	243-0579

※ 『広島市東区スポーツセンター』の呼称は、平成28年4月1日から『マエダハウジング東区スポーツセンター』になります。

主催：広島市、公益財団法人広島市スポーツ協会 主管：各区スポーツセンター