

地域と一緒に活動してみませんか？

令和7年度 第10期生！

# ステップ運動リーダー を募集します！

募集10名  
受講料無料  
先着順

「ステップ運動リーダー」は、生活習慣病や介護予防に効果的なステップ運動、※スロージョギング®を習得し、地域に広めるボランティアグループです。

活動に興味のある方、運動が好きで、地域に広めたい！地域の役に立ちたい！という思いのある方、ぜひ一緒に活動をしませんか？

※スロージョギング®は一般社団法人日本スロージョギング協会の登録指標です。



## 養成講座について

### 対 象

- ・日田市に住民票がある方
- ・おおむね40歳から74歳の方（医師より運動を禁止されていない人）
- ・すべての講座を受講できる方
- ・受講後は会員として月2回地区の公民館で活動ができる方

### 内 容

ステップ運動、スロージョギング®の講義と実技指導、地域教室での実習など

### 日 時

○日程（全8回、各回金曜日）

9月26日 10月10日 10月17日 11月7日

11月14日 12月5日 12月26日 1月16日

○午後2時～3時30分

### 場 所

日田市総合保健福祉センター（ウェルピア） 2階多目的ホール 他

### 申込期限 申込方法

令和7年8月22日(金) ※定員に達し次第終了  
下記に電話またはファックス