



ねえ知ってる？  
健康づくりを  
続ける ワン ツー  
1・2

なに、  
それ？



**答：それは北九州市オリジナルの  
体操体験と普及員活動なり**



忍法 健康づくりの術！



**詳しくは裏面へ⇒**



# 健康づくりを続ける 1・2

ワン ツー

北九州市ではオリジナル体操などを通してみんなで元気になる取り組みを進めています。まずは体験、そのあと普及員になって周りの人と一緒に健康づくりを続けてみませんか？



## まずは体験！！

あなたはどの体操にチャレンジする？

きたきゅう  
体操



ひまわり  
太極拳



公園で  
健康づくり



各体操の教室を開催しています。参加は無料。条件は市内在住の65歳以上。お申込み詳細はチラシ下記のHP二次元コード、又はお問い合わせ先まで。



## 普及員を目指してみる！！

各体操には市が認定する普及員制度があります。体験後は普及員になって自分と周囲を元気にしよう！

普及員になるには普及員養成講座を受講します。受講は無料。条件は市内在住の方。お申込み詳細はチラシ下記のお問い合わせ先まで。



講座修了後も安心！  
普及員へのサポート

- ◆フォローアップ研修会や普及員交流会の開催
- ◆普及グッズの支給や普及員だよりの配信
- ◆出前教室への同行など充実の相談支援体制



普及員ってどんなことしてるの？

- ◆自身が参加するグループや町内イベントなどで体操を広める
- ◆有志を募り、自主グループを発足する
- ◆体操を始めるグループに導入のお手伝い
- ◆イベント会場などで体操の魅力を紹介、など

<お問合せ先>

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1-7-1 総合保健福祉センター内

北九州市 認知症支援・介護予防センター

「ひまわり太極拳・きたきゅう体操・公園で健康づくり」係

電話：(093) 522-8765

※月～金（祝日・年末年始は除く）9時～17時