

令和5年度

# ウォーキングサポーター養成講座

## 受講生募集！！

R5年2月「小樽健康づくりウォーキングサポーターの会」が第55回衛生教育奨励賞を受賞！



ウォーキングを通じて健康づくりや社会貢献をしたい方、ウォーキングをもっと楽しみたい方を応援する講座です。健康づくりのためのウォーキング&ノルディックウォーキングの知識と技能を習得し、ウォーキングの輪を広げることができる方々を募集します。



### ●募集期間

令和5年5月19日(金)まで

### ●申込方法

電話又はFAXで小樽市保健所へ

### ●受講料：無料

### ●定員：20名程度(先着順)

### <応募条件>

- ① 小樽市にお住まいの20歳以上の方で、運動するのに支障がない体力に自信のある方
- ② 小樽市にウォーキングサポーターとして登録し、市民に養成講座で習得した知識及び技能を普及することができる方
- ③ 下記の講座を原則5回全て受講できる方

充実の講師陣がサポート！

●国立大学法人北海道大学名誉教授

川初 清典氏

●国立大学法人北海道国立大学機構 小樽商科大学教授

中川 喜直氏

### <講座日程・内容>

回	月日	場所	内容	講師
1	5月31日(水) 13:30~15:30	長橋なえぼ公園	開講式・オリエンテーション 講義「ウォーキングの文化的意義」 講義「ウォーキングの実際」(安全管理・コース選定など) 実技「ノルディックウォーキングの基本」	川初 清典氏 ウォーキングサポーター
2	6月7日(水) 13:30~15:30	長橋なえぼ公園	講義「メタボ予防のためのウォーキング&ノルディックウォーキング」 実技「メタボ予防を目指すウォーキング&ノルディックウォーキング」	中川 喜直氏
3	6月14日(水) 13:30~15:30	総合福祉センター	講義「健康づくり運動の普及方法、事例」 実技「ハイキング・トレッキングで実践するウォーキング&ノルディックウォーキング」	川初 清典氏
4	6月21日(水) 13:30~16:30	小樽市保健所講堂	講義「ウォーキング&ノルディックウォーキングと介護予防」 実技「介護予防を目指すウォーキング&ノルディックウォーキング」 一般救命講習会(小樽市消防署員による講習)	中川 喜直氏 消防署員
5	6月28日(水) 13:30~15:30	総合福祉センター	認定試験(筆記、実技) ※合格者に後日認定証を送付します。 終了式	川初 清典氏 中川 喜直氏

裏面も御覧ください

## 講師紹介

かわはつ きよのり  
川初 清典先生

昭和 48 年～東京大学大学院博士課程単位修了

昭和 55 年～教育学博士を取得(東京大学)

その後、京都大学教養部助手、ドイツ連邦共和国政府奨学金留学生として、ドイツ体育大学循環器スポーツ医学研究所 研究客員を務め、北海道大学教授を経て、

平成 22 年～平成 30 年 3 月 社会医療法人北海道循環器病院心臓リハビリセンター長

平成 22 年～現在 北海道大学名誉教授

中川 喜直先生

昭和 62 年 3 月 日本体育大学大学院 修士課程修了

北海道大学医学部研究生を経て、北海道大学より医学博士号を授与

日本体育大学大学院助手、小樽商科大学講師、助教授を経て、

平成 17 年 2 月～現在 国立大学法人 北海道国立大学機構 小樽商科大学教授

# 講座 受講者から喜びの声 多数！！

筋が脳、神経系に積極的に働きかける器官だと知り、**うつや認知症予防になる**というお話に、これからもノルディックウォーキングを周囲の方々に勧めたいと思いました。

今まで一人で歩いていましたが、**一緒に歩く仲間ができました！！**



一人で歩くことが多いですが、今回講座に参加してストックを使い歩くことをして、**膝・腰に負担がかからず、大変良かったです**。少しでも健康に注意して、ノルディックウォーキングを楽しみたいです。

申込み・問合せ：小樽市保健所「ウォーキングサポーター養成講座」担当

電話 22-3110、FAX 22-1469