

令和8年度

座学で学び、  
体を動かして深める！

# 健康づくり 運動リーダー育成講座

受講  
無料

健康づくりに興味のある方  
にお勧めの講座です！  
本講座では**体操**や**ストレッチ**  
を中心に、**ボランティア活動**  
などにも役立つ内容を学んでい  
ただけます！  
全日程に参加された方は、修了  
後に活動できる場（**普及会**）  
もございます！  
ご興味のある方は、ぜひご覧く  
ださい↓↓↓



こんな方におすすめ！！

- 健康づくりに役立つことを学びたい
- 体操やストレッチを学びたい・誰かに教えたい
- 仲間づくりをしたい
- ボランティア活動に興味がある



## 対象

原則として**全日程**に参加可能な区内在住、在勤、在学の方  
(定員 **30** 名)

## 日程 内容

- 6月7日** (日) 「ねりま お口すっきり体操」 原真奈美先生  
9:30~11:30
- 6月28日** (日) 「練馬区健康いきいき体操」 山内道子先生  
9:30~11:30
- 7月26日** (日) 「ねりま ゆる×らく体操」 黒田恵美子先生  
9:30~11:30

## 会場

ココネリ研修室1 (練馬1-17-1ココネリ3階)

※天候などの影響で会場開催が中止となった場合はオンライン開催とします。



## 練馬区健康体操普及会とは

今回の講座で学んでいただく、「練馬の3体操」を中心に、  
地域へ“健康づくり”を広めているボランティア団体です。  
ボランティアの皆様が、これまで培ってきた知識や経験を  
活かして、地域の施設で活動しています。  
※なお、入会するには、**運動リーダー育成講座を修了**が必須と  
なります。

お申し込み方法は  
裏面をご覧ください



## 講師紹介



元気を伝える！  
「ねりま お口すっきり体操」  
健康運動指導士  
原 真奈美 先生  
/練馬区歯科衛生士

「ねりま お口すっきり体操」の創作者。  
2024年度千葉県いちほら歯っぴい8020応援隊  
厚生労働大臣賞 受賞  
30年以上の社会人・高齢者健康指導歴を持ち、  
公共機関等で指導を行っている。口腔機能の維持  
向上の大切さにも着目し、健口体操の普及にも力  
を入れている。



「練馬区健康いきいき体操」を覚えよう！  
スポーツプログラマー  
山内 道子 先生

練馬区健康いきいき体操の創作者。  
「楽しみながらカラダを動かす」を基本に、  
都内各保健所や東京しごと財団主催の講習で、  
ストレッチや筋力アップのための運動を指導。  
高齢者の健康づくりをライフワークとしている。



いつでも、どこでも、すこしでも  
「ねりま ゆる×らく体操」  
健康運動指導士  
黒田 恵美子 先生

「ねりま ゆる×らく体操」の創作者。  
「ケア・ウォーキング®」「ひざちゃん体操」  
を考案し、健康寿命を延ばす歩き方や動き方、  
運動が苦手・困難な人にでもできるような運  
動の指導と支援を行っている。講演やセミ  
ナーの回数は年間約300回を数える。

## 申込 期間

令和 8 年 4 月 21 日 (火) ~ 5 月 14 日 (木) ※ 5 月 14 日 (木) 必着  
ハガキ、申込フォームの2通りの申込方法があります。詳しくは下記をご覧ください。

## ハガキ

※往復ハガキでない、通常ハガキをご使用ください

ハガキに①講座名（運動リーダー育成講座）②郵便番号  
③住所④氏名（ふりがな）⑤年齢⑥電話番号⑦受講動機  
を記載のうえ、健康づくり係（下記お問合せ先住所）までお送りください。

## 申込 フォーム

二次元バーコードを読み取るもしくは  
「運動リーダー育成講座」で検索し、  
区ホームページから申込フォームよりお申込ください。



▲申込はこちら

## 結果 通知

申込者が定員を上回った場合は抽選とさせていただきます。  
結果は郵送にて申込者全員にお知らせします。  
結果通知は、5月19日以降の発送を予定しています。

〔問合せ〕 練馬区健康推進課健康づくり係  
〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1 ☎03-5984-4624