

無料

令和6年度

# あゆこちゃん体操 指導員養成講座

全13回

<講座開催期間>

令和6年6月18日(火)~

7月30日(火)



受講者  
大募集



市民の健康づくりに  
一緒に取り組みませんか？



原本市マスコットキャラクター  
あゆこちゃん

受講者を募集します！詳細は中面をご確認下さい！

## 新あつぎ市民健康体操指導員養成講座応募用紙

フリガナ 氏名		年齢	性別
電話	— —	職業	
Eメール	※必ず御記入ください。携帯、パソコンどちらでも可。 @		
住所	〒 — 厚木市		
ボランティアや地域活動等経験の有無	あり なし	ありの方は、その内容	
運動経験、指導経験の有無	あり なし	ありの方は、その内容	
資格等	例) 管理栄養士		
応募の動機、健康に対する考え方など			
あゆコロちゃん体操をより普及させるためのアイデアなど			
活動可能な曜日、時間帯など 例) 平日のみ、土日午前中			

※本応募用紙は、新あつぎ市民健康体操指導員の募集に係る情報として収集しておりその他の目的には一切使用いたしません。

よくある！  
Q&A



Q.あゆコロちゃん  
体操って？

A.厚木市制60周年を記念して制作された健康体操だBoo~♪  
子どもから高齢者まで、どの年代の方も楽しく健康づくりができる体操になっているんだ~!

Q.どんな活動をするの？

A.市内で行われるイベントや出前講座などで、あゆコロちゃん体操の披露や指導をするんだBoo~♪  
あゆコロちゃん体操講座も年に数回みんなで企画して開催しているんだよ~!

現在の指導員数は  
9人！楽しく和気あいあいと活動してる  
Boo~♪



僕にもできそうだ  
Boo~♪ 応募してみようかな！



Q.体操覚えるの難しそう...

A.あゆコロちゃん体操指導員が丁寧に教えてくれるから大丈夫！  
養成講座には練習時間もしっかり組まれているから安心してね♪

養成講座の内容は裏面をチェック  
だBoo♪

Q.指導員になるには？

A.あゆコロちゃん体操指導員になるには、養成講座の受講が必須！出席日数が心配...という方には補講も実施するから大丈夫♪  
気になることがあれば気軽に相談して欲しいBoo~!



# ①応募

募集人員 10人程度（応募者多数の場合、抽選）

応募資格

- ・市内在住で18歳以上の方
- ・健康づくり事業に理解と関心がある方
- ・養成講座に出席できる方（8割以上）
- ・あゆコロちゃん体操指導員として活動できる方

申し込み 5月31日（金）（消印有効）までに

- ①講座予約システム（No. 2411008）により申込み
- ②このチラシの応募用紙に、必要事項を記入の上、健康医療課にFAX・郵送または窓口に提出（応募用紙は市ホームページからもダウンロードできます）

# ②養成講座の受講（6月～8月）

全13回

- ・ 6月18日（火）14時～16時 オリエンテーション
- ・ 6月21日（金）14時～16時 あゆコロちゃん体操 実技①
- ・ 6月25日（火）14時～16時 ゲートキーパー養成講座
- ・ 6月27日（木）14時～16時 あゆコロちゃん体操 実技②
- ・ 7月 2日（火）10時～12時 話し方講座
- ・ 7月 4日（木）14時～16時 あゆコロちゃん体操 実技③
- ・ 7月 8日（月）14時～16時 あゆコロちゃん体操 指導①
- ・ 7月10日（水）14時～16時 あゆコロちゃん体操 指導②
- ・ 7月18日（木）14時～16時 あゆコロちゃん体操 指導③
- ・ 7月23日（火）10時～12時 栄養・食について
- ・ 7月26日（金）9時～12時 救急救命講習
- ・ 7月30日（火）14時～16時 修了式&あゆコロちゃん体操 指導④
- ・（日程調整中） あゆコロちゃん体操講座の見学・参加

※ 委嘱後、活動開始となります。

# ③あゆコロちゃん体操指導員の仲間入り！一緒に活動しましょう！

問い合わせ 厚木市健康医療課 健診・予防係  
TEL 046-225-2201 FAX 046-223-7066  
送付先 〒243-0018  
中町1丁目4番1号厚木市保健福祉センター2階  
健康医療課 健診・予防係宛