

北海道老人クラブ連合会が行う健康づくり支援事業 令和元年度「体力測定員養成講習会（中標津町）」開催要綱

1. 目的

「高齢者の世紀」と言われる21世紀は老人医療制度、医療保険が改正され、高齢者の医療費負担が大きくなっている。そのため老人クラブの健康づくり及び介護予防活動への取り組みがますます重要になっている。

本講習会は、高齢者の生きがいと健康づくりの一環として『高齢者向け体力測定』の普及を図り、定期的な体力測定を行うことで体力の保持、増進につなげることを目的とし、フレイル（虚弱）予防のため高齢者の健康づくりと体力測定の意義を捉え、市町村老連や単位クラブで実践していく人材を養成する講習会を開催する。

2. 主催

北海道老人クラブ連合会・根室地区老人クラブ連合会

3. 主管

中標津町老人クラブ連合会

4. 期日

令和元年 7月10日（水）

5. 会場

中標津町総合文化会館 コミュニティホール
中標津町東2条3丁目1-1 電話 0153-73-1131

6. 参加対象

- ①参加人数 50人
- ②開催地近隣の老人クラブ会員を中心とした高齢者
（老人クラブ会員の参加者は老人クラブ傷害保険にご加入下さい）
- ③老人クラブ担当事務局員及び老人福祉施設職員、体育指導員等の関係団体職員

7. 講習会参加費

無料

（昼食は800円（お茶付）にて手配致しますので、申込用紙に記入のこと。料金は当日受付でお支払いいただきます。）

8. 持ち物

運動靴・体操できる服装・筆記用具・タオル・健康保険証（またはコピー）

9. 講習内容及び日程

①実技1・2「高齢者向け体力測定」(北海道老人クラブ連合会)

	10:00	10:30	10:45	12:00	13:00	14:30	14:45	15:00	
日程		受付	開会	実技① 「高齢者向け 体力測定」	昼食	実技② 「高齢者向け 体力測定」	測定記録記入	修了書授与 閉会	

10. 申込期日 令和元年 6月25日(火)

11. その他

- ・「健康づくりリーダー養成講習会」修了証取得者の方には本講習会終了時に「体力測定員証」をお渡しいたします。
- ・体力測定員証は付与できませんが、リーダー養成講習会の修了証を取得されていない方でも参加いただけます。是非、この機会に体力測定を体験してみてください。

お問い合わせ先： 〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目 かでる2・7 4階
TEL (011) 271-6264 FAX (011) 271-4260
メールアドレス: club@dourouren.or.jp 担当 小野寺