

# 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「健康づくりリーダー養成講習会（湧別町）」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、道老連が市町村老連の健康づくりへの取り組みを支援する一環として、老人クラブ会員及び地域の高齢者がフレイル（虚弱）・サルコペニア（筋肉量の低下）等の状態にならないよう、地域での健康づくりをより促進するためのリーダーの一層のレベルアップを目指すものであり、本講習を修められたリーダーを通じて地域での健康づくりへの意識の高揚、活動の一層の推進を図ることで、いつまでも自立した生活を送り、明るい長寿社会の実現と保健福祉の向上に資することを目的とする。

## 2. 主催

一般財団法人 北海道老人クラブ連合会・網走地区老人クラブ連合会

## 3. 主管

湧別町老人クラブ連合会

## 4. 期日

令和元年11月14日(木)

## 5. 会場

湧別文化センター TOM

湧別町中湧別中町3020-1 電話 01586-2-2188

## 6. 参加対象

①参加人数 50人

②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

(希望者には昼食を900円(お茶付)にて手配致しますので、申込用紙に記入してください。料金は当日受付でお支払いいただきます。)

## 8. 持ち物

運動できる靴、服装でお越してください・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講義1 「健やかな人生と歯・口の健康」(北海道歯科医師会)
- ②講義2 「認知症予防のために」(北海道看護協会)
- ③実技1 「高齢者向け体力測定」(北海道老人クラブ連合会)

		9:30	10:00	10:10	11:10	11:20	12:20	13:10	15:10	15:30
日 程	受付									
	開 会			講義① 「健やかな人生と 歯・口の健康」	休 憩	講義② 「認知症予防のた めに」	昼 食	実技① 「高齢者向け 体力測定」	修了証書授与	閉 会

10. 申込期日 令和元年11月 1日(金)

11. 申込み方法

市町村老連で取りまとめ、申込書に記入の上、道老連へ期日まで申込み下さい。

12. その他

講義、実技全て受講された参加者には、修了証書をお渡しします。  
参加者は老人クラブ傷害保険にご加入ください。

13. お問い合わせ・申込先

一般財団法人 北海道老人クラブ連合会

〒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

URL: <http://dourouren.com/>

メールアドレス: [club@dourouren.or.jp](mailto:club@dourouren.or.jp) 担当 小野寺