

北海道老人クラブ連合会が行う健康づくり支援事業 平成25年度「健康づくりリーダー養成講習会（新ひだか町）」開催要綱

1. 目 的

医療や介護の保険・制度等が改正され、国だけでなく個人の医療費負担も大きくなり、社会的な問題となっている中、高齢者自らが積極的に、また組織的に取り組んでいる老人クラブの健康づくり及び介護予防活動への期待がますます高くなっている。

本講習会は、市町村老連がすすめる健康づくりへの取り組みを支援するものとして、老人クラブ会員を中心とした高齢者を対象に、様々な健康づくりの課題に総合的に対応するため各分野の専門家による学習機会を提供し、本講習会参加者を通じて地域での健康づくりに対する意識の高揚、活動の一層の普及推進を図ることで、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

3. 主 管

新ひだか町老人クラブ連合会

4. 期 日

平成25年7月3日(水) ～ 4日(木)

5. 会 場

新ひだか町公民館

新ひだか町静内古川町1丁目1番2号 電話 0146-42-0075

6. 参加費

無 料

(昼食は600円(お茶付)にて手配致しますので、希望者は申込み時に記入のこと)

7. 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)

8. 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

9. 講習内容及び日程

講義①	北海道老人クラブ連合会	「高齢者の心と身体の健康」
講義②	北海道歯科医師会	「健やかな人生と歯・口の健康」
講義③	北海道医師会	「運動と転倒予防」
講義④	北海道薬剤師会	「薬の正しい使い方」
講義⑤	北海道看護協会	「高齢期に多い病気と認知症」
実技①・②	北海道老人クラブ連合会	「いきいきクラブ体操」「体力測定」

	10:00	10:30	10:40	11:20	11:30	12:30	13:15	14:15	14:25	15:30
1日目	受付	開 会	講義① 「高齢者の心と身 体の健康」	休 憩	講義② 「健やかな人生 と歯・口の健康」	昼 食	講義③ 「運動と転倒予 防」	休 憩	実技① 「いきいきクラブ 体操・体力測定」	

	9:30	10:00	11:00	11:15	12:15	13:00	14:30	15:00
2日目	受付	講義④ 「薬の正しい使い 方」	休 憩	講義⑤ 「高齢期に多い 病気と認知症」	昼 食	実技② 「体力測定」	修了証書授与 閉 会	

10. 申込み期日 平成25年6月19日（水）

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

担当 小野寺

