

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30年度「体力測定員養成講習会（苫小牧市）」開催要綱

1. 目的

今、急速な人口減少・高齢化による「超少子高齢社会」がますます進展するなかで、心身の病気やケガ、老化、閉じこもりなどが原因で寝たきりや認知症となり、支援や介護が必要な高齢者も増加しています。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『体力測定』・『いきいきクラブ体操』の普及を図り、一人ひとりが楽しみながら体を動かすことで体力の保持、増進につなげることを目的とし、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

3. 主管

苫小牧市老人クラブ連合会

4. 期日

平成30年 8月 2日（木）

5. 会場

苫小牧市民活動センター

苫小牧市若草町3丁目3-8

電話 0144-32-7111

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600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 「いきいきクラブ体操」「体力測定」

平成30年 8月 2日 (木)

	10:00	10:30	10:45	12:00	13:00	14:30	14:45	15:00
日程		受付	開会 「いきいきクラブ 体操」「体力測定」	実技①	昼食	実技② 「体力測定」	測定記録記入	修了書授与 閉会

10. 申込期日 平成30年 7月17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