

# 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27年度「健康づくりリーダー養成講習会（音更町）」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、市町村老連の健康づくりへの取り組みを支援する一環として、地域で活躍されている健康づくり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。本年は下記の通り開催する。

## 2. 主催

一般財団法人 北海道老人クラブ連合会

## 3. 主管

音更町老人クラブ連合会

## 4. 期日

平成27年7月9日(木)～10日(金)

## 5. 会場

音更町共栄コミュニティセンター  
音更町木野西通17丁目1番地

電話 0155-30-4733

## 6. 参加費

無料

(昼食は800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。料金は当日受付でお支払いいただきます。2日間申し込みされた方は1日ごとお支払いください。)

## 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 | 「老人クラブの健康づくり」     |
| 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                | 11:10 | 11:20                  | 12:20 | 13:15            | 14:15 | 14:25                   | 15:30 |
|------------|-------|--------|----------------------|-------|------------------------|-------|------------------|-------|-------------------------|-------|
| <b>1日目</b> | 受付    | 開<br>会 | 講義①<br>「老人クラブの健康づくり」 | 休憩    | 講義②<br>「健やかな人生と歯・口の健康」 | 昼食    | 講義③<br>「運動と転倒予防」 | 休憩    | 実技①<br>「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  |
|------------|------|-------------------|-------|-----------------------|-------|---------------|--------|--------|
| <b>2日目</b> | 受付   | 講義④<br>「薬の正しい使い方」 | 休憩    | 講義⑤<br>「高齢期に多い病気と認知症」 | 昼食    | 実技②<br>「体力測定」 | 修了証書授与 | 閉<br>会 |

10. 申込み期日 平成27年6月26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