

# 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「全道健康いきいきセミナー」開催要綱

### 1. 目的

本講習会は、「いきいきクラブ体操」の考案者である順天堂大学名誉教授の武井正子先生をお招きして、健康づくりリーダー、若手・女性リーダーの方々に、高齢者の身体的機能や、「いきいきクラブ体操」の主旨・効用を理解していただき、一人ひとりが楽しみながらからだを動かすことで体力の保持、増進につながるよう、日常の老人クラブ活動や各自の生活の中に取り入れて、健康で生きがいある日々を送られること、また、地域で活躍できる健康づくり活動リーダーとしての資質の向上を目指すことを目的として開催いたします。

2. 主催 北海道老人クラブ連合会・岩見沢市老人クラブ連合会

3. 協力商社 ミズノ株式会社

4. 期日 平成30年10月26日（金）10：00から（受付は9：30から）

5. 会場 岩見沢市栗沢文化センター

岩見沢市栗沢町南本町23番地1 電話 0126-45-2361

### 6. 参加対象

- ① 参加人数 150人
- ② 全道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700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)

### 8. 持ち物

運動できる服装・運動靴・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「高齢期の健康・体力づくり」
- (2) 講義②「知っておきたい転倒のこと」
- (3) 実技「いきいきクラブ体操とその応用」  
講義・実技 講師 順天堂大學名誉教授 武井正子先生
- (4) 「ニュースポーツ体験」  
協力 ミズノ株式会社
- (5) 日程

	9:30	10:00	10:30	11:45	13:00	14:00	14:15	15:30	15:40	
日程		受付	開 会	講義① 「高齢期の運動に よる健康づくり」	昼休み ニュースポーツ体験	講義② 「知っておきたい 転倒のこと」	休憩	実技① 「いきいきクラブ体 操とその応用」	閉 会	



### 講師：順天堂大學名誉教授 武井正子 先生

○老人クラブとの関わり

平成元年より、運動による健康づくりのリーダー「シニア・スポーツリーダーの養成講習会」の企画・指導に関わり、「いきいきクラブ体操」のデザイン、シニアの体力測定普及に向けた「みんなで楽しく体力測定」の企画・指導に関わってきた。全老連だけではなく、全国各地に出向き、「元気なスーパーオールドをめざそう」をスローガンに高齢者の介護予防に向けた運動の指導や健康づくりリーダー養成の講師をつとめている。

## 10. 申し込み

市町村老連で取りまとめ、申込書に記入の上、平成30年10月12日（金）までに道老連までお申し込み下さい。

申込書様式のデータは道老連ホームページからダウンロードできます。

申し込み先：(一財) 北海道老人クラブ連合会 宛

〒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](mailto:club@dourouren.or.jp)

ホームページ <http://dourouren.com/>

申し込みは期日厳守でお願いします。