

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4年度「全道健康いきいきセミナー」開催要綱

1. 目的

近年、高齢者の健康寿命の延伸を目指す上でフレイル（虚弱）を予防することが重要視されています。特に、新型コロナウイルスの影響により家にいる時間が長く、体を動かす機会が少なくなったことでフレイルが進行する高齢者が増えることが懸念されています。

本セミナーは、いつまでもいきいきとした生活を送るため、講話や各種体験を通じてフレイルの予防と健康に対

する意識の向上を目指すことを目的としています。

また、今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため「新北海道スタイル」安心宣言が掲げる7つのポイントを遵守し開催いたします。

2. 主催 北海道老人クラブ連合会・江別市高齢者クラブ連合会

3. 共催 石狩地区老人クラブ連合会

4. 期日 令和5年3月16日（木）

5. 会場 野幌公民館 1階 ホール
江別市野幌町13-6 TEL 011-382-2414

6. 参加対象

- ① 参加人数 80人（主催者・講師含む）
- ② 老人クラブ会員を中心とした高齢者
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

8. 持ち物

マスク、動きやすい服装・靴、筆記用具、タオル、健康保険証（またはコピー）

9. 感染症対策

マスクの着用・手洗いの励行、消毒液の設置、座席間の距離の確保など、「新北海道スタイル」安心宣言が掲げる7つのポイントを遵守します

10. 講習内容及び日程

- (1) 実践講座「健康づくりは日常生活動作のちょっとした工夫から」
講師 札幌国際大学スポーツ人間学部 教授 国田 賢治 氏
- (2) 「健康体験コーナー」
例) 脳年齢測定、血管年齢測定、血流測定 等

	12:30	13:00	13:15	14:15	15:30	
日程		受付	開会	講話 「健康づくりは日常生活動作の ちょっとした工夫から」	体験 ・ 脳年齢測定、 血流測定 等	閉会

11. 申し込み

市町村老連で取りまとめ、申込書に記入の上、令和5年 3月 2日 (木)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

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。