

# 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2年度「健康づくりリーダー養成講習会（東神楽町）」開催要綱

## 1. 目的

「高齢者の世紀」と言われる21世紀は、老人医療制度、医療保険が改正され、高齢者の医療費負担が大きくなっている。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、道老連が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、老人クラブ会員及び地域の高齢者がフレイル（虚弱）・サルコペニア（筋肉量の低下）等の状態にならないよう、地域での健康づくりをより促進するための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。

また、今年度は新型コロナウイルス感染症予防の講義を取り入れることに加え、生活不活発によるフレイルの進行を防ぐため「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する。

## 2. 主催

一般財団法人 北海道老人クラブ連合会・上川地区老人クラブ連合会

## 3. 主管

東神楽町老人クラブ連合会

## 4. 期日

令和2年 9月24日(木)

## 5. 会場

東神楽町総合福社会館 2階大ホール

東神楽町北1条西1丁目1番13号

電話 0166-83-2606

## 6. 参加対象

①参加人数 40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

## 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

マスク、運動できる服装、上靴、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講義1 「薬との正しいなつきあい方」(北海道薬剤師会)
- ②講義2 「感染症予防について」(北海道医師会)
- ③実技1 「高齢者向け体力測定」(北海道老人クラブ連合会)

	9:30	10:00	10:10	11:10	11:20	12:20	13:10	15:10	15:30
日程	受付	開 会	講義① 「薬との正しい つきあい方」	休 憩	講義② 「感染症予防につ いて」	昼 食	実技① 「高齢者向け 体力測定」	閉 会 修了証書授与	

11. 申込期日 令和2年 9月10日(木)

12. 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。

13. 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。

14. 申し込み・お問い合わせ先

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 かでの 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