



「健康づくりリーダー等研修会」と 「元気ハツラツ交流会」映像DVDのご案内



令和3年度に県老連では、老人クラブ活動に役立てていただくために「健康づくりリーダー等研修会」と過去のダイジェスト映像「元気ハツラツ交流会」のDVDを作成し、各市町村老連に配布していますので、クラブの集まりなどで視聴いただくなど積極的な活用をお願いします。

★健康づくりリーダー等研修会」講義DVD

過去に本研修会で講義をお願いしました先生方にご協力をいただき、体力低下を防ぐために大切なことや、楽しく取り組める体操などが収められています。

◎講座内容 〈収録時間60分〉

はじめに【体操】

「フレイル予防！いきいきクラブ体操」

出演：宿毛市老人クラブ連合会 若手委員会

1 限目【座学】

「コロナ禍で…元気な生活を続けられるコツ」

講師：高知リハビリテーション専門職大学

作業療法学専攻 助教 有光 一樹

2 限目【実技】

「楽しく笑って脳いきいき生活

～手・指エクササイズ編～」

講師：土佐の国笑いと癒やし研究所

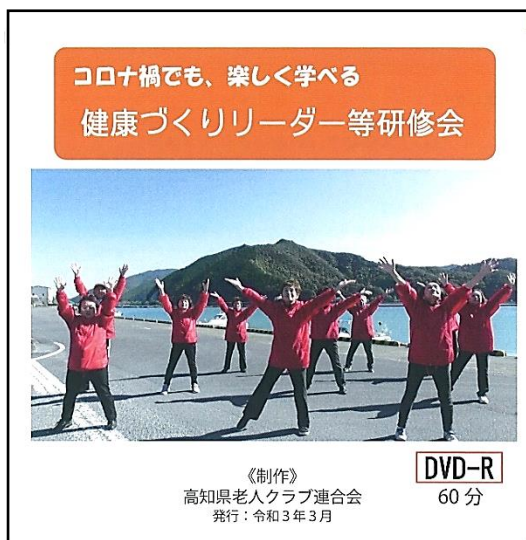
及川 勝栄

3 限目【実技】

「音楽を使った体操で楽しく健康づくり」

講師：内田脳神経外科

日本音楽療法学会認定音楽療法士 雫 裕子



★元気ハツラツ交流会」ダイジェストDVD

〈上映時間42分／県内の26団体の演技を収録〉

主に第6回（平成29年）・第7回（平成30年）の元気ハツラツ交流会の中から収録しています。

コロナ禍をシニアパワーで吹き飛ばす力みなぎる演技ばかりです。

