

事業名	(3) みんなで企画！健康づくり推進員養成講座
趣 旨	健康づくりリーダー等が中心となって、健康づくりに役立つ講座を企画、運営するとともに、介護予防・健康づくりにおける人材育成と実践の場づくりを行う。
事業内容	<p>① 企画会議の開催</p> <p>講座を実施するにあたり、企画会議を開催し、カリキュラム内容や参加者募集や広報の仕方を計画する。</p> <p>② 健康づくり推進員養成講座の開催（人材育成）</p> <p>○対 象：会員、一般高齢者</p> <p>○参加者数：20人以上（注）本事業は同一参加者に対する継続研修です。</p> <p>○開催期間（講習時間）：延べ8時間以上、4講座以上とする。</p> <p>○研修内容 介護予防・健康づくりに関する総合的な学習内容。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講座カリキュラムは、次頁のカリキュラム例を参考に、健康づくり推進員養成に必要なジャンルにより組み立て、専門家や関係機関等による講師を招く。 <p>③ ②で修了した健康づくり推進員が講座で学んだことを生かせる場をつくる。</p> <p>○対 象 老人クラブ会員、一般高齢者、地域住民</p> <p>○例：ニュースポーツ交流大会、健康ウォーキング、体力測定会</p> <p>※②と③は必須事業</p> <p>*その他</p> <p>事業の実施にあたり、行政をはじめ地域包括支援センター、社会福祉協議会、関係団体、関係者と連携して取り組みましょう。</p>
事業実施主体	市町村老連（県老連健康づくりリーダー・認知症予防スリーAゲームリーダー、地域で取り組む意欲のある会員やリーダーを中心に取り組むことは可）
委託する経費	1 市町村老連 6 万円以内（2 市町村老連を予定）
実施期間	平成 30 年 4 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日
対象経費	別表 1 を参照（25 頁）
実施手順	別表 2 を参照（26 頁）

みんなで企画！健康づくり推進員養成講座 カリキュラム例

*例示ですので回数や内容はそれぞれの老連で検討してください。

		内 容
第1回	基礎講座	○元気に生活し続けるためのコツ 講師／高知県作業療法士会
	運 動	○レクリエーションで健康づくり 講師／高知県レクリエーション協会
第2回	□ 腔	○介護予防と義歯 講師／高知学園短期大学 教授
	認知症予防	○新しいことにチャレンジ！認知症予防 スマートフォン体験教室 講師／スマートフォンショップ店
第3回	音楽療法	○音楽を通した健康づくり 講師／認定音楽療法士
	まとめ	○本講座を振り返って

その他参考例

- ・体をよく知ろう！骨格と筋肉の基礎知識 ・スポーツ吹矢で学ぶ健康的な呼吸法
- ・骨粗しょう症、糖尿病について ・心肺蘇生法とAED講習会
- ・健康ウォーキングの実践 ・高齢者のうつ病と認知症予防の理解
- ・グラウンド・ゴルフ講習会 ・認知症予防スリーAゲーム
- ・身近な人と向かい合う傾聴講座