

# 令和5年度 健康づくりリーダー研修会 開催要項

1. 目 的 老人クラブ活動は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、この3年間大きく制限されてきましたが、新型コロナウイルス感染症も、この春から「5類」に移行したことで、徐々に生活も日常に戻り、外出する機会も今後増加すると思われます。
- また、老人クラブもこれまで活動を我慢してきた分、活発に軽スポーツや旅行、趣味やサークル活動など、様々な活動に取り組まれることが期待されています。
- しかし、これらの様々な活動をするには、まずは会員の方々が健康でなければなりません。
- 高齢者は、若い時と比べ加齢により病気にかかりやすくなっています。また新型コロナウイルス感染症による外出の自粛により、運動機能や体力の低下なども心配されています。
- このため、本研修会は、これからも会員の方々が病気を予防し健康でクラブ活動を楽しむことができるよう、地域において健康づくりの推進役となるリーダーを養成することを目的に開催します。

2. 主 催 (公財) 高知県老人クラブ連合会

3. 日時・会場 令和5年8月28日(月) 13時30分～16時00分 (受付:13時00分～)  
県立ふくし交流プラザ 2階 多目的ホール (高知市朝倉戊 375-1)

## 4. 日 程 表

時 間	内 容	
13:30	はじめに	高知県老人クラブ連合会 事務局長 伊藤 博昭
13:35	講 演	「高齢者がかかりやすい病気を予防し、健康で長生きするために」 講師: 宮野 伊知郎 氏 高知大学 教育研究部医療学系連携医学部門 准教授 高知県老人クラブ連合会 理事
14:35	休 憩	
14:45	体 操	いきいきクラブ体操
14:55	実 技	「エコで可愛い♥新聞バッグ づくり」 講師: 高知新聞社 地域読者局 販売促進部 工作などの作業は、手指の機能向上や脳の活性化に役立つと言われています!
16:00	閉 会	



5. 持ってくるもの はさみ

6. 定 員 60名程度

7. 参加対象者 ・老人クラブ会員 ・市町村老連担当職員 ・会員外で老人クラブに関心のある方

8. 参加料 無料

9. 申込みについて

各市町村老人クラブ連合会は**8月14日(月)までに**参加者をとりまとめて、別紙「参加申込書」に記入の上、下記の県老連までFAX又はEメールによりお申込みください。

【申込先】 (公財) 高知県老人クラブ連合会 担当 津野  
TEL 088-844-9154 FAX 088-840-5299  
Email info@yosakoiroc.net