

平成30年度 高齢者の体力測定普及推進リーダー養成研修会 及び健康づくり・介護予防研修会 【実施要項】

主催 (公財)兵庫県老人クラブ連合会・東播磨ブロック老人クラブ連絡協議会
本年度担当市町老連 明石市高年クラブ連合会

1. 目的

市町老連が行う健康づくり事業をより発展させるため、県老連が支援する一環として、地域で活躍する健康づくりリーダー養成を図り、介護予防の向上に積極的に資することを目的とする。

2. 日時 平成31年1月30日(水) 13:30~15:30

受付	13時00分~
開会式	13時30分~
健康講話	13時45分~
健康体操	14時45分~
閉会式	15時15分~

3. 会場 明石市立勤労福祉会館 2階 多目的ホール

4. 内容 ① 講演 「高齢者の健康維持・増進の秘訣」

～笑顔で送ろう！ いきいき健康生活～

講師 栗木 剛 氏 (motto ひょうご 事務局長)

② 健康体操の実体験「骨コツ筋トレ体操」

明石市福祉局地域総合支援室

「青春ここカラダ塾」介護予防出前講座

講師 前島 純子 氏 (健康運動指導士)

5. 参加人数 (全体で100名)

明石市 50人 加古川市 15人 高砂市 15人
稲美町 10人 播磨町 10人

※ 明石市(50人)……各校区より1名~3名