

## 令和6年度 健康づくり・地域支え合い研修会（西部会場） 開催要項

1. 目 的      これまで老人クラブでは、それぞれの地域において、高齢者の健康保持・増進などに取り組んできました。
- これからも皆が地域で楽しく、元気に暮らしていきたいという願いを実現するために、介護予防・フレイル予防の理解を深め、新たな健康づくりリーダーの確保を図ります。
- また、高齢者同士の見守り活動を実践しているクラブの事例や、後を絶たない特殊詐欺被害防止や高齢者の防犯について学び、地域支え合いを推進し、住みやすい地域づくりに貢献するための研修も併せて開催し、老人クラブリーダーや活動に対する協力者の育成を通じて活動のすそ野を広げることを目的に開催いたします。

2. 主 催 (公財) 高知県老人クラブ連合会

3. 日時・会場 令和7年1月31日(金)13時00分～15時10分(受付:12時30分～)  
土佐清水市立中央公民館 3階多目的ホール 土佐清水市天神町 11-15

#### 4. 日程表

時 間	内 容	
13：00	はじめに	高知県老人クラブ連合会副会長 川村 渡
13：05	事例発表	(地域支え合い事業) 発表者未定
13：20	情報提供	「特殊詐欺に遭わないために」 中村警察署 清水警察庁舎 長崎充倫 氏
13：40	体 操	いきいきクラブ体操
13：50	休 憩	
14：00	講 演 と 実 技	講演２０分 「スポーツレクリエーションのすすめ」 実技４０分 ラダーゲッター、日レクスティック等 講師：高知県レクリエーション協会 理事長 高木正平氏
15：00	連絡事項	
15：10	閉 会	

5. 定 員 50 名程度

6. 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

7. 参加料 無料

8. 申込みについて 1月17日(金)までに 別紙「参加申込書」に記入の上、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 西森  
TEL 088-844-9154 FAX 088-840-5299  
Email [info@yosakoiroc.net](mailto:info@yosakoiroc.net)