

令和8年度 健康づくり・地域支え合い研修会(中部会場) 開催要項

1. 目的 老人クラブでは、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、高齢者の健康維持・増進に向けて、介護予防・フレイル予防の理解を深めていただく活動に取り組んでいます。
- 住みやすい地域づくりに向けた研修会を開催し、新たなリーダーの確保を図り、高齢者同士の支え合いの活動を実践しているクラブの事例や、家庭内での事故防止並びに処置の仕方等を学び、日々の生活に取り入れることで、地域の支え合いの推進や、老人クラブリーダーや活動に対する協力者の育成を図るために本研修会を開催します。

2. 主催 (公財)高知県老人クラブ連合会

3. 日時・会場 令和8年9月24日(木)13時00分～15時10分(受付:12時30分～)
県立ふくし交流プラザ5階研修室A(高知市朝倉戊375-1)

4. 日程表

時間	内容
13:00～13:05	*開会
13:05～13:25	*講座 「家庭内で起こりうる事故の予防と対処法など」 講師:高知市消防局 救急課
13:25～13:40	*事例発表(地域支え合い事業) 発表者 大湊老人クラブ(南国市) 会長 山本 俊暢 氏
13:40～13:50	*いきいきクラブ体操
13:50～14:00	*休憩
14:00～15:00	*講演 「睡眠からアプローチする健康習慣のすすめ」 講師:日本睡眠学会認定検査技師 上級睡眠健康指導士 木下 理恵 氏
15:00～15:10	*連絡事項 *閉会

5. 定員 ・ 70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 9月14日(月)までに 別紙「参加申込書」に記入の上、Eメール又はFAX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