

令和 8 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 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、多様化する悪質商法による消費者トラブルに陥らないよう、正しい知識や対処法などについて学び、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 10 日(木)13時 00分～15 時 10 分 (受付:12 時 30 分～)
ふるさと総合センター ホール (高知県幡多郡黒潮町入野 176-2)
※駐車台数に限りがありますので、乗り合わせでの来館にご協力をお願いします。

4. 日程表

時間	内容
13:00～13:05	*開会
13:05～13:25	*講座 「高齢者に多いトラブル事例と対処法」 講師:高知県立消費生活センター
13:25～13:40	*事例発表(地域支え合い事業) 発表者 黒潮町老人クラブ連合会会長 川村 渡 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 「ぐっすり眠る!!快眠セミナー～健康づくりはまず睡眠から～」 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 ・ 100 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 3 日(木)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