

令和5年度健康づくり・介護予防セミナー 開催要項

1 趣 旨

今後さらに高齢化が進む本県において、誰もが元気でいきいきとした生活を送りたいという願いを実現するためには、健康への意識を高める啓発活動や社会参加への促進が重要となります。

老人クラブで、これまで取り組んできた高齢者を主体とする「健康づくり・介護予防」という経験を生かしながら、女性委員会の重点事業で掲げる「健康づくり・介護予防活動の推進」を図るため、老人クラブの仲間や地域の高齢者とともに健康づくり・介護予防の輪を広げるセミナーを開催します。

2 主 催

一般財団法人 山口県老人クラブ連合会

3 企画運営

一般財団法人 山口県老人クラブ連合会 女性委員会

4 日 時

令和5年11月20日（月）

午後1時から午後3時30分まで

5 会 場

KDDI 維新ホール 2階 会議室 201A～C（別添地図参照）

山口市小郡令和1丁目1番1号 TEL083-902-6727

6 定 員

60人

7 参加費

無 料

8 参加対象

老人クラブ会員

9 内 容

12:30 13:00 13:05

14:05

14:15

14:25

15:25 15:30

受付	開 会	(1) 講義 (60分)	休憩 (10分)	いきいき クラブ 体操	(2) 実践 (60分)	閉 会
----	--------	-----------------	-------------	----------------	-----------------	--------

(1) 講義：「NO 老いる LIFE～美味しく楽しく健康長寿～」

講師：まんが家・栄養士 うえだ のぶ氏

(公益社団法人 山口県栄養士会会員)

内容：「美味しく健康長寿」をテーマに「高齢者の食事で気をつけたいポイント」についての講座です。

うえだ のぶ氏は現在、小学館のWeb 情報サイト「介護ポストセブン」にて高齢母との食生活を描くコミックエッセイを連載中です。



(2) 実践：「おじゃみレクササイズ」

講師：健康運動指導士 札本 路美子氏 (元山口県立大学非常勤講師)

内容：「おじゃみ」とは関西の呼び方で、いわゆる「お手玉」のことです。

レクササイズとは「あそび」や「楽しい」の本質であるレクリエーションの「レク」と「エクササイズ」を組み合わせた「楽しみながらエクササイズ」という意味です。おじゃみを使って健康・体力づくりとコミュニケーション力を身につけ、日常生活をエンジョイしながら活動的な毎日を送れるようになるための実践です。



10 申込締切日

令和5年10月31日(火)までに別添申込書に必要事項を記入の上 FAX 又は、郵送にて下記宛てに提出してください。

11 その他

- (1) 当日は、軽い運動がございますので、動きやすい靴・服装でお越しください。なお、フェスタオル、飲み物を持参ください。
- (2) お車でお越しの方は、維新ホール第1～3有料駐車場（駐車料金：1時間当たり100円）等をご利用ください。
- (3) マイクロバスでお越しの場合は、別添臨時有料駐車場をご利用いただけますので、ご希望の場合はお申込みください。（駐車料金：1日1台当たり1,500円）

12 参加申込み・問合せ先

(一財) 山口県老人クラブ連合会事務局〔きららシニア山口〕

(社福) 山口県社会福祉協議会 地域福祉部 生涯現役推進班

担当：岩崎、宮崎

〒753-0072 山口市大手町9-6 (山口県社会福祉会館内)

TEL：083-924-2838 FAX：083-928-2387

e-mail：ymgroren@yg-you-i-net.or.jp