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 <u>員</u> 60人

7 参加費

無 料

<u>8 参加対象</u>

老人クラブ会員

12:30 13:00 13:05 14:05 14:15 14:25 15:30

| 受 | 開 | (1)講義 | 休憩 | いきいき | (2)実践 | 閉 |
|---|---|-------|-------|-------|-------|---|
| 付 | 会 | (60分) | (10分) | クラブ体操 | (60分) | 会 |

(1)講義:「NO 老いる LIFE~美味しく楽しく健康長寿~」

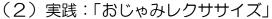
講師:まんが家・栄養士 うえだ のぶ氏 (公益社団法人 山口県栄養士会会員)

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。



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。

<u>11 その他</u>

- (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、フェイスタオル、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