

令和3年度健康づくり・介護予防研修会開催要項

1 目的

新型コロナウイルス感染拡大のなか、外出自粛や活動の中止等で閉じこもりがちになり心身機能が低下し「フレイル（虚弱）」になることが心配されています。

今回の研修会では、昨年度紹介した「とっとり方式認知症予防プログラム」の特徴である「運動」・「座学」・「知的活動」を組み合わせた一連のサイクルを実践し、プログラムを取り組むうえでのポイントを学び、地域の高齢者の健康づくりやフレイル予防（虚弱）・介護予防の向上に繋げていただくことを目的に開催します。

2 主催

公益社団法人 鳥取県老人クラブ連合会

3 日時・会場

- (1) 東部会場：令和3年7月16日（金）13：30～15：30
鳥取県立福祉人材研修センター 1階 ホール
〒689-0201 鳥取市伏野 1729-5 TEL (0857) 59-6351
- (2) 中部会場：令和3年7月21日（水）13：30～15：30
倉吉体育文化会館 2階 大研修室
〒682-0023 倉吉市山根 529-2 TEL (0858) 26-4441
- (3) 西部会場：令和3年7月28日（水）13：30～15：30
米子市文化ホール 1階 イベントホール
〒683-0043 米子市末広町 293 TEL (0858) 35-4171

4 参加について

- (1) 参加目標 各地区50人
- (2) 参加対象者
- ・老人クラブ会員等
 - ・市町村老連事務局担当者
 - ・その他、老人クラブおよび内容に関心のある方
- (3) 参加費 無料
- ※参加者の旅費等は参加者側でご負担をお願いします。

5 日程表

時間	内容	
13:00	受付	
13:30	開会	あいさつ
13:40	講義・ 体験	<p>「とっとり方式認知症予防プログラム」 講師：鳥取県作業療法士</p>  <p>①運動（約50分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・有酸素運動・筋力運動 ・整理体操 <p>②座学（約20分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症への理解を深める内容 <p>③知的活動（約50分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・思考力や判断力などを刺激する活動を個人および集団で実践（8認知機能をまんべんなく刺激する）
15:30		閉会

6 申込み方法について

各市町村老人クラブ連合会は、参加者を取りまとめて、別紙1「参加申込書」に記入の上、下記県老ク連事務局まで送付してください。

【申込締切日】：東部会場 令和3年7月 8日（木）
 中部会場 令和3年7月13日（火）
 西部会場 令和3年7月20日（火）

【申込先】

公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会事務局担当 前場・柳川
 〒689-0201 鳥取市伏野1729-5（県立福祉人材研修センター内）
 TEL：0857-59-6351 FAX：0857-59-6340

7 新型コロナウイルス感染症等の感染予防 ～「3密」を避ける対策～ について

- ① 研修当日は受付で検温を行い、発熱がないことを確認いたします。
- ② 発熱や風邪の症状、息苦しさ、強いだるさ等体調不良の方は参加をお控えください。
- ③ 各自マスクを準備して着用し、こまめな手洗い、手指消毒を行うとともに、咳エチケットにもご協力ください。
- ④ 換気を行うため、寒暑調整のできるよう衣服を準備してください。
- ⑤ 体調不良の場合は、無理をせず欠席もご検討ください。

欠席の場合は、事務局（0857-59-6351）まで連絡をお願いします。

- ⑥ 受講中に体調の変化を感じられた場合も、無理をせず早めにお申し出ください。
- ⑦ 万が一、新型コロナウイルスに関して保健所から要請があれば、「氏名」及び「所属先」の情報提供する場合があります。
- ⑧ やむを得ず研修会を中止・延期する場合がありますので、参加前にホームページ等にてご確認ください。

8 その他

- ① 会場は次の地図を参照ください。
- ② 駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
- ③ 老人クラブ傷害保険に加入しておいてください。万が一のケガの補償に手軽な掛金と簡単な手続きで安心できる老人クラブ傷害保険への加入をお勧めします。

【東部会場】



【中部会場】



【西部会場】

