

## 開催要項

# 令和5年度健康づくり・介護予防活動研修会

### 1 目的

誰でも年を重ねれば、自然の老化とともに心身の機能が衰えていくものです。心身の機能低下のなかでも、認知症の増加やフレイル（虚弱）などは、長寿社会にとって大変身近な課題です。特に、コロナ禍の外出自粛や活動自粛等で閉じこもりがちになり高齢者の心身機能や認知機能が低下することが心配されています。

今回の研修会で、健康でいきいきとした生活を送るための知識を身に付け、地域の高齢者の健康づくりや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 期 日

令和5年10月11日（水） 13：30～15：30

### 4 会 場

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

### 5 参加について

(1) 参加目標 170人程度

(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。

### 6 日 程 表

| 時 間   | 内 容  |  |
|-------|------|--|
| 13：00 | 受 付  |  |
| 13：30 | 開 会  | あいさつ   |
| 13：40 | 講 義  | 演 題：「健康寿命を引き延ばそう<br>～ピンピンコロリはみんなの願い～」<br>講 師：山陰労災病院 副院長 萩野 浩 氏 |
| 15：00 | 質疑応答 |  |
| 15：30 | 閉 会  | あいさつ   |

## 7 申込み方法について

各市町村老人クラブ連合会は、参加者をとりまとめて、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】：令和5年9月29日（金）

### 【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 柳川・柳谷  
〒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

## 8 新型コロナウイルス感染症等の感染予防対策について

- ① 37.5度以上の発熱や風邪の症状、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。研修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。
- ② こまめな手洗い、咳エチケットにご協力ください。
- ③ マスクの着用は個人の判断となりますが、周囲にいる方の重症化リスクなどを考慮してマスクの着用の御協力をお願いします。

## 9 その他

- ① 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。
- ② 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。