

# 令和4年度健康づくり・介護予防活動研修会 開催要項

## 1 目的

コロナ禍で外出自粛や活動自粛等で閉じこもりがちになり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。

今回の研修会では、誰でも気軽にすぐ楽しむことができる「ニュースポーツ体験会」を行います。ニュースポーツは、勝敗にこだわらずレクリエーションの一環として気軽に楽しむことを目的としています。

体験したニュースポーツを地域の活動に取り入れることで、健康づくり、フレイル（虚弱）予防・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) 東部地区：令和4年8月26日（金）13：30～15：30

鳥取県立鳥取産業体育館 1階 小体育館  
鳥取市天神町 50-2 TEL (0857) 24-2815

(2) 中部地区：令和4年8月24日（水）13：30～15：30

倉吉福祉センター 2階 大会議室  
倉吉市福吉町 1400 TEL (0858) 22-5248

(3) 西部地区：令和4年8月19日（金）13：30～15：30

米子市文化ホール 1階 イベントホール  
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。

## 5 日程表

時間	内容	
13:00	受付	
13:30	開会	あいさつ
13:40		ニュースポーツ体験会 【準備運動】指導：鳥取県フォークダンス連盟 【ニュースポーツの体験】「ラダーゲッター」 【レクリエーション】「パン釣り競争」
15:30	閉会	あいさつ

## 6 申込み方法について

各市町村老人クラブ連合会は令和4年8月4日（木）までに参加者をとりまとめて、別紙「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

## 7 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 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。  
発熱（37.5度以上）が認められる場合は、参加できません。
- 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

- ・東部会場の方は、体育館用シューズをご持参ください。
- ・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。
- ・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。