

健康づくりセミナー「きらら大石田！元気塾」 参加者（受講生）の募集について

日頃、老ク連事業に多大なるご協力をいただき厚くお礼を申し上げます。

さて、当連合会は、みずほ教育福祉財団助成事業「老人クラブ介護予防・健康づくり支援事業」により、健康づくりセミナー「きらら大石田！元気塾」を開催することになりました。

つきましては、総合的な学習を継続的に行い、地域の健康づくりリーダーとして活動できる参加者（受講生）を募集しております。セミナーの内容をご覧ください是非ご参加いただきますようお願いいたします。

なお、受講生は、老人クラブ会員以外の方でも結構ですのでご協力いただきますようお願いいたします。

記

1. 名 称 健康づくりセミナー「きらら大石田！元気塾」
2. 対 象 者 ①老人クラブ会員 ②老人クラブ若手委員会
③健康推進員 ④60歳以上の町民
3. 募集人数 約20名
4. 開催時期 7月～11月（6日間）
5. 募集期間 7月15日（金）までご報告ください。
6. 公開講座 公開講座Ⅰ、公開講座Ⅱは、広く参加者を募集

7. セミナーの内容

健康づくりセミナー『きらら大石田！元気塾』（予定）

期 日	セミナーの内容	講 師	会 場 ・ 時 間
7/27 (水)	講習 いつまでも元気で歩こう！ 「姿勢に注意！ひざ痛・腰痛にならない体づくり」	理学療法士 高橋 穂 先生 (大石田町出身)	大石田町中央公民館 第1研修室 9:30～11:30
	講話「熱中症の事故防止」 ～高齢者の水分補給について～	大塚製薬(株)山形出張所	
8/29 (月)	講習 歯とお口の健康チェック！ 「健康はお口の中から」	歯科衛生士 佐藤 奈美 先生 【山形県歯科衛生士会】	大石田町中央公民館 第1研修室 9:30～11:30
	講話 「のぼそう！健康寿命」	町保健福祉課 保健師	
9/23 (金)	公開講座Ⅰ 見学研修 ジェネリック医薬品製造工場 見学会 (昼食：自己負担)	山形県健康企画課 薬務・感染症対策室 薬務専門員	上山市 東和薬品(株)山形工場 (大型バス利用) 10:00(発)～ 16:00(着)
10/24 (月)	実習 「全身を使って有酸素運動！」 ～银杏並木でノルディック ウォーキングにチャレンジ～ (昼食：自己負担)	ノルディックフィットネス インストラクター 須藤 康太 先生 【(株)モンテディオ山形】	天童市 山形県総合運動公園 (マイクロバス利用) 9:00(発)～ 14:00(着)
11/18 (金)	公開講座Ⅱ 講習：高齢者の心と体の健康 「睡眠と心の健康講座」	臨床心理士 和田 由紀 先生 【和田心療内科クリニック】	大石田町中央公民館 第1研修室 9:30～11:30
	講話 「認知症の理解をしよう！」	大石田町地域包括支 援センター	
11/29 (火)	実習 「町の特産品を使った高齢者 の栄養教室」	大石田町食生活改善 推進員の皆さま	大石田町中央公民館 (調理室) 9:30～13:30

健康づくりセミナー「きらら大石田！元気塾」申込書

氏 名 ⑩

(1)

氏 名	
生年月日	昭和 年 月 日 (歳)
住 所	大石田町
電話番号	
備 考	

(2)

氏 名	
生年月日	昭和 年 月 日 (歳)
住 所	大石田町
電話番号	
備 考	

申し込み：老人いこいの家 (☎35-3383) 老ク連事務局
FAX (35-3383)