

令和4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4年11月29日（火）

午後1時から午後3時30分まで

※「新型コロナウイルス感染症」の発生状況により延期又は、中止となる場合があります。

5 会 場

維新大晃アリーナ内 2階 視聴覚室（別添地図参照）

山口市維新公園4-1-1 TEL083-922-2754

6 定 員

60人

7 参加費

無 料

8 参加対象

老人クラブ会員

9 内 容

12:30 13:00 13:10 13:20 14:10 14:25 15:25 15:30

| | | | | | | |
|----|--------|---------------|-----------------|----------------|--------------------|--------|
| 受付 | 開 会 | いきいき クラブ体操 | (1) 講義 (50分) | 移動・休憩 (15分) | (2) 講義・実践 (60分) | 閉 会 |
|----|--------|---------------|-----------------|----------------|--------------------|--------|

- (1) 講義：「(仮題) 健康長寿を延ばそう！～健腸長寿の方法～」
講師：株式会社ヤクルト山陽
内容：「健康寿命」をテーマに、いつまでも元気に過ごすための「健腸(けんちょう)長寿の方法」についての講座です。
- (2) 講義・実践：「(仮題) 正しい骨盤矯正について」
講師：NPO 法人日本マタニティ整体協会 理事 中村 美香 氏
内容：正しい骨盤矯正について、姿勢のクセが気になる方、関節症にお悩みの方等を対象に、良い姿勢や歩き方の実践指導をします。バスタオル、フェイスタオルの2種類を御用意ください。

10 申込締切日

令和4年11月8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。

11 その他

- (1) 当日は、畳の上で軽い運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください。なお、バスタオル、フェイスタオル、飲み物を持参ください。
- (2) 参加にあたっては、**別紙①**「セミナー参加者へのお願いについて」を確認してください。

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：杉山、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