

# 令和6年度健康づくり・介護予防活動研修会 開催要項

## 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。そのため、認知症やフレイルを予防し、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である健康寿命を延ばすことが重要となります。

本研修会は、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6年9月3日（火） 13:30～15:30

## 4 会場

新日本海新聞社 中部本社ホール

〒682-8505 倉吉市上井町1丁目156番地 TEL (0858) 26-8340

## 5 参加について

(1) 参加目標 150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	講義：「フレイル・ロコモ・認知症予防講座」 講師：山陰労災病院 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】：令和6年8月23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 金岡・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

## 8 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。