

令和7年度健康づくり・介護予防活動研修会 開催要項

1 目的

年を重ねるにつれ、心身の機能は自然と衰え、認知症やフレイル(虚弱)、オーラルフレイル(口腔機能の衰え)などが身近な課題となります。これらは自立した生活の継続を困難にする要因となります。

健康寿命を延ばすためには、運動・栄養・社会参加・口腔ケアを含む介護予防が重要です。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学び、地域高齢者の健康づくりに役立て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7年9月3日(水) 午後1時30分～午後3時30分

4 会場

新日本海新聞社中部本社 ホール

〒682-0022 倉吉市上井町1丁目156 TEL (0858) 26-8310

5 参加について

(1)参加目標 160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	「ストップフレイル！～早めに気づき、早めに予防～」 講師：鳥取市中央包括支援センター 保健師・管理栄養士
14:20	休憩	— 15分間 —
14:35	講義	「口腔ケアについて」(仮) 講師：一般社団法人鳥取県歯科衛生士会 歯科衛生士
15:15	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7年8月22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 柳谷・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。