

豊中市老人クラブ連合会 主催

第2回 健康づくりチャレンジ講座

豊中市における65歳以上の人口が10万人を超え、市民の4人に1人が高齢者となりました。豊中市老人クラブ連合会では、超高齢社会にあっても健康寿命を延ばし、会員自らが積極的かつ様々な事業に取り組めるよう、昨年に引き続き「健康づくりチャレンジ講座」を開催します。パワーアップ体操や民謡、紙細工など実践形式による5つの楽しいプログラムをご用意しましたので、みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

第1回 2/9(金) ◎13時30分～16時00分 すこやかプラザ2階(会議室)

①オリエンテーション 連合会役員・女性部会

◆趣旨・カリキュラムなどの説明
必要性・方法・指導者としての留意点

②高齢者の健康づくりとは

講師：豊中市中部保健センター職員 保健師・中村真土夏さん
管理栄養士・三原菜穂子さん

◆気楽にできる健康づくりについて(衣・食・住)

③パワーアップ体操

講師：高齢者支援課 副主幹・宮本 浩徳さん

◆道具を使わず、座ったままできる体操



第2回 2/16(金) ◎13時30分～16時00分 すこやかプラザ2階(会議室)

民謡に触れてみよう！

講師：泉寿会 会長・備中 昭子さん

- ①民謡って？(お囃子・三味線など)
- ②唄ってみよう



第3回 2/22(木) ◎13時30分～16時00分 すこやかプラザ2階(会議室)

認知症にならないために

- ①認知症予防について

講師：中央地域包括支援センター職員・國定須美子さん

- ②歌体操


講師：市老連女性部会 副会長・三宅 直子さん

第4回 2/26(月) ◎13時30分～16時00分 蛍池老人憩の家(集会室)

カーリンコンって何？

講師：桜ヶ丘シニアクラブ 会長・藤田 征夫さん

- ①講義…ルール・方法など
- ②実践…ゲーム



第2回カーリンコン大会

みなさんも、ぜひご参加ください！

と き 2018年3月6日(火)

場 所 豊泉家千里体育館
2階・第2競技場

時 間 13:00～17:00

主 催 豊中市老人クラブ連合会
協 力 大阪府カーリンコン協会

第5回 3/1(木) ◎13時30分～16時00分 すこやかプラザ2階(会議室)

①紙細工を楽しもう！

講師：内麻久美子さん

◆紙細工で認知症予防

②健康づくりを考えよう！

進行：女性部会

◆健康についての意見交換会

③閉会式

◆あいさつ・修了証授与



お問い合わせは…
豊中市老連事務局 TEL.06-6841-7335 まで