

令和6年度 健康・介護予防セミナー

「健康づくり諸活動」・「健康をすすめる運動」の中核的な役割を担う若手、女性リーダーの支援・育成を図るため、これらの人を対象に介護予防対策、詐欺被害防止対策、健康障害予防等をテーマに健康・介護予防セミナーを開催しました。また、「いきいきクラブ体操」などを健康づくり推進員が指導し、会員の健康づくりを支援しました。

○関ヶ原町（西南濃老人クラブ連合）

実施日：令和6年11月27日（金）

会場：関ヶ原ふれあいセンター

参加人数：51名

- 内 容： ① 地震に負けない備え ～3つの取り組み～
「一人ひとりが主人公の防災」をキャッチフレーズに防災・減災への心構えと具体的対策を解説
講師：清流の国ぎふ 防災・減災センター 村岡治道特任准教授
- ② 災害便乗商法について
高齢者が犯罪に遭わない、不安に付け込まれない知識を身につけるポイントを解説
講師：飛水クラブぎふ 事務局長 樋口 博久
- ③ フレイル予防で健康寿命めざせ100歳
「ニコニコ溢れる笑顔で日々を健康に過ごすコツや、食事・腸内環境を整えるポイントを解説
講師：岐阜ヤクルト 下条 ルミ
- ④ いきいきクラブ体操 & . . . ながら体操でリフレッシュ
誰でも楽しく参加できる「いきいきクラブ体操」ほか、健康的な生活を送るための運動やストレッチを実践的に紹介・解説



（講話：地震に負けない備え ～3つの取り組み～）



（講話：災害便乗商法について）



（いきいきクラブ体操 & . . . ながら体操でリフレッシュ）