**平成２７年度みずほ教育福祉財団助成事業　“あなたの参加で地域を元気に”**

**「介護予防・健康づくりリーダー養成セミナー」カリキュラム**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 回 | 月　　　日 | 時　　　間 | 講　　座　　名 | 講　師　名 | 会　場 |
| ① | ７月１４日（火） | １３：３０～１３：５０ | 開講式・オリエンテーション | 高石市老連　柴田 | 高石市役所２階会議室２０２ |
| １３：５０～１４：４０ | 介護予防・健康づくり支援事業目的と意義 | ＳＣ大阪事務局長谷野　敏雄 |
| １４：５０～１５：４０　 | これからの健康管理について(笑って長生き) | 大学非常勤講師ふくふく亭　小梅 |
| ② | ７月２８日（火） | １３：３０～１４：２０ | 介護予防の取り組みについて | 高石市保健医療課保健師　石川　智子 | 高石市役所別館３階多目的ホール |
| １４：３０～１５：２０ | 実　　技日常に取り入れたい介護予防体操 | 　高石市保健医療課理学療法士　中尾範雄 |
| ③ | ８月１１日（火） | １３：３０～１４：２０ | 高齢期の食事と栄養　　　　　　　　　　　　　　　　　 | 泉大津・高石フリー活動栄養士会　西谷　仁美 | 高石市役所別館１階会議室１１１ |
| １４：３０～１５：２０ | 健康維持と適切な水分補給 | 大塚製薬（株）大阪支店　木村　勇人　 |
| ④ | ８月２５日（火） | １３：３０～１４：２０ | 適度な運動とニュースポーツの概要 | （株）サンラッキー西尾　和久　 | 高石市役所別館３階多目的ホール　 |
| １４：３０～１５：２０ | ニュースポーツ体験学習 |
| ⑤ | ９月　８日（火） | １３：３０～１４：２０ | これからのクラブ活動に取り入れたい。介護予防・健康づくり事業（グループディスカッション） | 高石市高齢介護･障害福祉課　　保健師川口　眞由美グループディスカッション高石市社会福祉協議会スタッフ | 高石市役所別館１階会議室１１１ |
| １４：３０～１５：２０ | これからのクラブ活動に取り入れたい。介護予防・健康づくり事業（発　表） |
| １５：３０～１５：４５ | 閉講式 | 　 |