**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 |  |