大阪府（高齢介護室介護支援課）「平成２８年度 アクティブシニアがあふれる大阪事業」
総合テーマ　高齢者の生活課題：健康と地域社会

# 介護予防・健康づくりサポーター養成講座

平成２９年２月１４日・２８日　茨木市高齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき

主催：ＮＰＯ法人大阪アクティブシニア協会
共催：ＮＰＯ法人大阪府北部コミュニティカレッジ・大阪府高齢者大学同窓会 茨木、高槻
支援：ＮＰＯ法人元気いばらき体操普及協会
茨木市健康寿命を延ばす会ハッピーパートナー
シニアプラザいばらき いきいき支えあいセンター

２月１４日（１日目）３１名、２８日（２日目）２７名の参加で、２日間通しての参加は２７名でした。

**“高齢者が地域で、いつまでも自分らしく暮らせるよう、健康長寿を目指すために！”**

と介護予防の健康講話、元気いばらき体操、音楽に合わせて手と身体の運動などなど、参加者は先ずは自身の介護予防・健康寿命のために真剣に受講され日常生活で習慣化して、地域でのサポーター活動参加への意欲が見られました。

また、講座を支援協力いただいた2つの活動団体は、茨木市内で活発な指導活動を展開のスキルを活かして期待通りの講座となり、受講生からも好評でした。

**講座１日目**

受付風景

受付後血圧測定

舩本理事長 開催挨拶

大阪アクティブシニア協会 佐藤理事長挨拶

支援者紹介

先ずは準備体操

「かるた」で

七草の名前とそれを使ってのメニューは？

組合せ漢字の読みは？

**講座２日目**

体力測定の説明

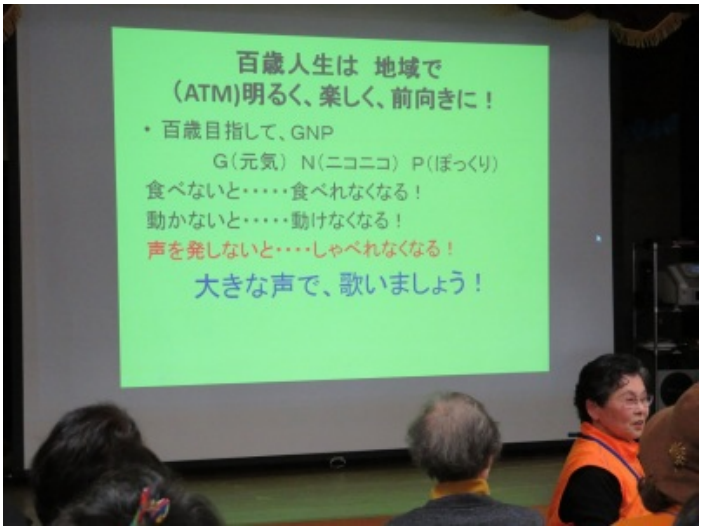
準備体操

握力測定

片足立ち

元気いばらき体操

宿題：組合せ漢字の読み方の答え



歌・音楽に合わせて

講話終了

講座修了証一人ひとりに

舩本理事長 閉講挨拶

Top Page