

目指せ 健康寿命日本一！

健康長寿のリーダー養成事業

参加者大募集！！

本事業は、元気な高齢がより元気に、かつその期間をできるだけ長く保てるよう、地域で介護予防や健康づくり体操等を普及できる人材を養成し、地域における健康長寿の取り組みを促進することを目的に開催します。



対象 65歳以上

参加費 無料！！

-1日目-

令和2年
11月2日
(月)

内 容：健康長寿講演会、健康体操実技
講演：東海大学体育学部 教授 久保田 晃生 氏
実技：健康運動指導士 伊藤 美佐緒 氏
会 場：裾野市福祉保健会館3F研修室
持ち物：筆記用具・動きやすい服装・運動靴
マット（バスタオル）・水分

-2日目-

令和2年
12月7日
(月)

内 容：うつ病、認知症、エンディングノート
講座①：うつ病について（ゲートキーパー養成）
ゲートキーパー・健康推進課
講座②：認知症について（認知症サポーター養成）
キャラバンノート・介護保険課
会 場：裾野市福祉保健会館3F研修室
持ち物：筆記用具・水分

開催時間（3日間共）
9：30～11：30

-3日目-

令和2年
12月21日
(月)

内 容：Jルデュックウォーク実技
講師：健康運動指導士 伊藤 美佐緒 氏
会 場：裾野市民体育館
持ち物：筆記用具・動きやすい服装
室内用運動靴・水分

当日はマスクの着用、ソーシャルディスタンスなど、コロナ対策にご協力をお願いいたします。

■申込み：氏名・住所・年齢・電話番号を電話またはFAX及びメールにて申込む
■申込み〆切：10/29（木）
■1.3日目は公益財団法人しずおか健康長寿財団が主催する講座です。



申込み・問い合わせ

〒410-1117 裾野市石脇524-1 福祉保健会館2F
社会福祉法人裾野市社会福祉協議会 TEL992-5750
FAX993-5909 ✉info@syakyo-susono.or.jp