

# 平成28年度「トキめきセミナー」要項

～いっしょに「元気の輪」広げよう～

- 1 目的 地域で活躍が期待される若手・女性リーダーの育成の場とし、これからの老人クラブの取組、健康づくりについての情報交換を参加者同士の交流を通じて参考としていただき、地域の高齢者の健康づくりや介護予防の向上につなげていくことを目的とする。
- 2 主催 トキめきクラブ新潟（一般財団法人 新潟県老人クラブ連合会）
- 3 日程 平成 28 年 7 月 12 日(火)14 時～13 日(水)13 時
- 4 会場 新潟市西区「メイワサンピア」  
〒950-2261 新潟市西区赤塚 4627-1  
電話 025-239-3232
- 5 参加資格 (1) 老人クラブ会員(女性リーダー・今後リーダーとして活躍を期待する方を含む)  
(2) 市町村老連職員  
(3) 健康づくりに関心のある方  
(4) 友愛活動に関心のある方
- 6 募集人数 女性リーダー、健康づくり推進員等を含む男・女 80名程度
- 7 費用等 (1) 宿泊費用12,000円(2日目昼食付)  
(2) 日帰りでの参加も可能 参加費2,000円  
(3) 交通費等の経費はセミナー受講者負担とする
- 開催日前日までに下記口座へ振り込み

## 【口座振り込み先】

第四銀行 県庁支店 普通 No.1254045  
一般財団法人 新潟県老人クラブ連合会

## 8 参加にあたっての注意事項

運動実技の講習があるため、動きやすい服装、履物を用意して参加ください。  
また、タオル、飲み物なども各自ご用意ください。  
老人クラブ保険に加入のうえ、参加されますことをおすすめいたします。

- 9 後援予定 【県老連健康づくり委員会所属団体】  
 新潟県医師会・新潟県歯科医師会・新潟県薬剤師会  
 新潟県看護協会・新潟県栄養士会・新潟県レクリエーション協会  
 新潟医療福祉大学・新潟県

10 セミナー内容及び日程

【1日目】分科会

第1分科会 男女共同参画のクラブづくり

- ①事例発表質疑応答・情報交換 スローエアロビック体験(エアロビック講師と一緒に)  
 ②認知症予防のためのアロマ体験講習

12	13	14	14	14	15	15	17	18	20
40	30	00	10	20	40	50	00	00	30

送迎 バス 出発	受付	開会	説明 移動	分科会① 事例発表	休憩	分科会② 講演・体験	休憩 (部屋移動)	夕食 交流会
----------------	----	----	----------	--------------	----	---------------	--------------	-----------

《担当:女性文化部》

第2分科会 健康づくりを通して仲間を増やす

- ①事例発表質疑応答・情報交換  
 ②シナプソロジー(関連の話しと体験)

シナプソロジーとは脳に適度な刺激を与え活性化を図るプログラム、認知症予防にも効果が期待される

12	13	14	14	14	15	15	17	18	20
40	30	00	10	20	40	50	00	00	30

送迎 バス 出発	受付	開会	説明 移動	分科会① 事例発表	休憩	分科会② 講演・体験	休憩 (部屋移動)	夕食 交流会
----------------	----	----	----------	--------------	----	---------------	--------------	-----------

《担当:健康推進部》

第3分科会 地域の支え合い活動からの仲間づくり

- ①事例発表後 質疑応答  
 ②傾聴について(講義とロールプレイ)

12	13	14	14	14	14	15	17	18	20
40	30	00	10	20	50	00	00	00	30

送迎 バス 出発	受付	開会	説明 移動	分科会① 事例発表	休憩	分科会② 講演・体験	休憩 (部屋移動)	夕食 交流会
----------------	----	----	----------	--------------	----	---------------	--------------	-----------

《担当:地域ふれあい推進部》

分科会・・・選択制

## 【2日目】合同

	7 00	9 00	11 00	11 30	12 00	13 10
	朝食 移動	ポールウォーキング体験	休憩 移動	事務局 説明	閉会（総括） 昼食をとりな がら	送迎 バス出発

事務局説明の中で『新地域支援事業への取り組みについて』の説明

※1日目の開始時間が14:00からのため、昼食はご用意いたしません。  
あらかじめ済まされてからご来場ください。

### 11事務局

一般財団法人 新潟県老人クラブ連合会

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ 3階

電話 025-281-5548 FAX 025-281-5549

E-mail [niigata-kenroren@s4.dion.ne.jp](mailto:niigata-kenroren@s4.dion.ne.jp)