

## 第25回シニアスポーツリーダー研修会開催要綱（案）

### 1 趣 旨

愛知県老人クラブ連合会では、会員一人一人が健康状態や体力を把握し健康づくりに取り組むことを目的とし、「高齢者の体力測定」の啓発と普及を図っています。

このような中で、各市町村老連のシニアスポーツリーダーが、楽しみながら健康や体力を維持改善していくことのできる運動について学習、実践し習得することにより、地域における健康増進活動の普及啓発を図ることを目的として、本研修会を開催します。

### 2 主 催

公益財団法人愛知県老人クラブ連合会

### 3 日 時

令和7年11月21日（金） 午前10時～午後3時

### 4 会 場

あいち健康プラザ

知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1（別紙の案内図参照）

講義：2階 会議室5 実技：B1階 レクリエーションジム

### 5 日 程

時 間	内 容
9:30～10:00	受 付
10:00～12:00	講 義「老人クラブの運動による健康づくり」（仮題） 講 師 順天堂大学名誉教授 武井 正子 氏
12:00～13:00	休 憩
13:00～15:00	実 技 指 導 順天堂大学名誉教授 武井 正子 氏

### 6 対象者

30名※（次に該当する方）

- (1)老人クラブの会員で、シニアスポーツリーダー及び健康増進活動の普及啓発のリーダーとして従事しているか従事する予定の方で、1市町村老連1～2名程度
- (2)市町村老連事務局職員

### 7 参加費

500円（当日、受付にて現金で徴収します）

### 8 その他の

- (1)参加者の決定及び参加留意事項等は、後日通知します。
- (2)昼食は愛知県老人クラブ連合会で用意します。
- (3)当 日 は 室 内 用（体育館シューズ等）の運動靴を持参してください。
- (4)参加者の傷害保険は、主催者において加入します。