

### 3 生きがいと健康を進める運動の推進強化

#### (1) 健康・生きがいづくりに関する研修・指導事業

##### 〔1〕 健康・生きがいづくり支援事業推進委員会の開催

- ① 第1回健康・生きがいづくり支援事業推進委員会

〔R2.6.2 県総合福祉センター第1会議室〕

- ② 第2回健康・生きがいづくり支援事業推進委員会（新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い中止しました。）

〔R3.2.9 県総合福祉センター第1会議室〕

##### 〔2〕「健康づくり講演会」「健康づくり活動実践報告会」ブロック研修

県北ブロック（山鹿市地区）健康づくり講演会及び活動実践報告会	
講演内容	<p>① 「お薬の適切な利用方法等について」 ～知っておきたい薬の知識～ 講師 吉元 秀和 氏 県北広域本部 鹿本地域振興局 衛生環境課</p> <p>② 「高齢者の運動による健康づくりについて」 講師 村上 光昭 氏 (株)元氣の光 代表取締役施設長</p>
活動実践報告	<p>① 健康づくり等老人クラブ活動実践報告について 発表者 菊池 康毅 氏 (和水町老人クラブ連合会長) 今田 輝美 氏 他 (内田老人クラブ)</p>
開催日	R2.11.9
会場	山鹿市健康福祉センター 大ホール
対象地区	県北ブロック（山鹿市地区）
参加者	60名

県南ブロック健康づくり講演会	
講演内容	① 「健康長寿はお口から」について 講師 松本 信久 氏 熊本県歯科医師会 常務理事 ② 「いつまでも元気で健康な毎日のために」 講師 富永 志保 氏 熊本県栄養士会 管理栄養士 ③ 「高齢者の正しい運動の仕方」について 講師 福田 誠二 氏 天草中央総合病院 理学療養士
開催日	R2.11.18
会場	天草市民センター 大会議室
対象地区	県南ブロック（天草地区）
参加者	90名

〔3〕 ニュースポーツ・健康ウォーキング研修会

実技講習 内容	① ニュースポーツ（公式ワナゲ）実技講習 講師 西尾 和久 氏 NPO 法人フレンドリー情報センター ② 「ノルディック・ウォーキング」の講義と実技講習 講師 稲田 真一 (株)体育堂 専務取締役 ※体力測定は中止
開催日	R2.10.29
会場	熊本県立総合体育館（中体育室）
参加対象	各老連及び支部等健康づくり担当等から1名
対象地区	県下全域
参加者	43名（19市町村老連等）

〔4〕「健康づくりリーダー等」研修会（新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い中止しました。）

講演内容	① 「高齢者の口腔機能向上による健康づくり」 講師 松本 信久 氏 熊本県歯科医師会 常務理事 ② 「フレイル予防のための運動について」 講師 中原 和美 氏 熊本保健科学大学 講師
------	--

開催日	R2.12.10
会場	熊本市民会館夢ホール 大会議室
参加対象	各老連役員及び支部等健康づくり担当等から1～2名
対象地区	県下全域

## (2) 「高齢者の体力測定」普及・啓発

健康づくりの「点検」としての「高齢者の体力測定」の普及・啓発に取り組むこととし、支援老連を選定し実施する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い中止しました。

## (3) 「健康ウォーキング」普及・啓発

健康づくりの「実践」としての健康ウォーキングの普及・啓発に取り組むこととし、支援老連を選定し実施する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い中止しました。

※(2)及び(3)の代替として、健康づくり等研修会参加者に配付するため、健康づくりの重要性を訴えるPR用品(タオル)を作成しました。

## (4) 熊本県高齢者スポーツ・文化の集いへの協力、参加

① シルバースポーツ交流大会(新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い中止となりました。)

期日：R2.5.8～5.24

会場：熊本県民総合運動公園、熊本市総合体育館、熊本武道館他

種目：グラウンド・ゴルフ、ソフトテニスなど

② シルバー囲碁・将棋大会(新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い中止となりました。)

期日：R2.6.13

会場：熊本県総合福祉センター 5階研修ホール

③ シルバー作品展

期日：R2.9.1～9.6

会場：県立美術館分館

部門：日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸