

# 平成29年 2月

## 4日(土),5日(日),11日(土)

### 9:00~15:30

平成28年度白山市市民提案型まちづくり支援事業

## ウェルエイジングリーダー

(健康・まちづくりリーダー)

## 養成講座～入門編～

場所：福祉ふれあいセンター中会議室  
(白山市倉光8-16-1)

対象：白山市在住の方で  
3日間とも参加可能な方

定員：30名(先着順・定員になり次第締め切り)

主催：NPO法人い〜じい〜ねっと石川

### 時代は地域のリーダーを求めています！

少子高齢化社会の到来により、人材ロス、社会保障費の増大など国が抱える問題は深刻な状況です。白山市においても2025年には現在より働き世代が7%減少し、介護が必要になる後期高齢者は1.5倍になると見込まれています。支え手が足りない(税金も足りない)状態で多くの要介護者をどう支えていくかは、大きな課題であります。

一方で、要介護の原因のほとんどは生活習慣が関係しており、生活者である私たち一人ひとり、あるいは家族や友人、町内会などの力量により介護になるか、ならないかが左右されます。

自分のため、家族のため、町内のためにウェルエイジングリーダーを目指してみませんか？今回は入門編のため、なるだけ分かりやすく、楽しく、体験できる体のメンテナンス方法(ひいては介護予防)をお伝えしますので、お気軽にお申込み下さい。最終日は皆さんでサロン(カフェ)を開いて、家族や地域の人を巻き込んでメンテナンス方法を啓発してみましよう！

## 内容

### 1. 痛みの出にくいからだのメンテナンス方法

公立つるぎ病院 理学療法士  
有川 康二郎

### 2. 食事で心も体も健康に♪ 健康によい食事のお話 お雛祭りランチクッキング

芳珠記念病院 管理栄養士  
坂下 理香

### 3. 薬の賢い買い方、選び方、 使い方

てまり古府薬局 薬剤師  
庄源 民湖

### 4. 口からはじまる からだのメンテナンス

健口づくりさぽーと代表 歯科衛生士  
瀬川 雅子

### 5. コミュニティカフェをつくろう！

株式会社エイチツーオー代表取締役  
加茂谷 慎治

## 参加費

500円(2日目の昼食代)

\*1、3日目の昼食はご持参下さい

## 申し込み方法

E-mailまたはFAXにて必要事項を記載の上、申込み下さい(裏面参照)

## 問い合わせ先

NPO法人い〜じい〜ねっと石川  
担当：坂井

Tel : 076-287-5933

## タイムスケジュール（予定）

### 1日目(2/4)

ウェルエイジング総論.....9:30~10:30  
痛みの出にくいからだのメンテナンス方法..10:40~12:00  
口からはじまるからだのメンテナンス.....13:00~14:00  
薬の賢い買い方、選び方、使い方.....14:10~15:30

### 2日目(2/5)

コミュニティカフェをつくろう!.....9:10~10:10  
食事で心も体も健康に(講座、調理).....10:20~12:20  
コミュニティサロン計画(ワークショップ).....13:20~15:30

### 3日目(2/11)

コミュニティサロン実践 9:00~15:30

---

## 参加申し込みFAX用紙

FAX : 076-287-5950

担当 : い~じい~ねっと石川 坂井 宛て

ウェルエイジングリーダー養成講座~入門編~

送付日 :           年       月       日

### 必須

氏名（フリガナ）	（                               ）
連絡先（電話）	
FAX（あれば）	
E-mail（あれば）	

### 任意

所属	
職業	

\* 申し込み後、1週間以内に折り返しの連絡をいたします。連絡がない場合は、  
お手数ですが以下の連絡先までお問い合わせ下さい。

担当 : い~じい~ねっと石川 坂井 （TEL : 076-287-5933）

---

\* E-mailの方は上記の内容を記載の上、

下記のアドレスまで申し込み下さい

E-mail: [sakai@temariyakkyoku.com](mailto:sakai@temariyakkyoku.com)

担当 : い~じい~ねっと石川 坂井 宛て