

文京・認定研修 カリキュラム

令和元年10月26日(土) 会場:文京シビックセンター3階区民会議室A

| 時間 | 分 | テーマ | 講師 |
|-------------|-----|---|--|
| 9:30~9:50 | 20 | 開講 オリエンテーション | 健康・ 生きがい開発財団 |
| 9:50~10:50 | 60 | 基調講演「人生100年時代の新ステージへ」 | (一財)常務理事 松浦 隆志 |
| 10:50~11:00 | 10 | 休憩 | |
| 11:00~11:30 | 30 | 講義 活動事例① 健生の活動現況について～私のアドバイザー活動～ | 健康生きがいづくり アドバイザー 宮坂 俊文 |
| 11:30~12:00 | 30 | 講義:地域の活動事例 「イベント・講座企画の立て方と行政との協働事業」 (協議会の実例を基にグループワークに繋げる) | 健康生きがいづくり アドバイザー 卯尾 直孝 |
| 12:00~13:00 | 60 | 昼食 | |
| 13:00~15:00 | 120 | 地域の活動事例 ①協働事業企画書ワークシートを基にグループワーク の進め方説明(15分) ②協働事業企画書作成のグループワーク(85分) ③グループによる全体発表と講評(20分) | 健康生きがいづくり アドバイザー 卯尾 直孝 ファシリテータ 長橋 輝明 |
| 15:00~15:10 | 10 | 休憩 | |
| 15:10~16:10 | 60 | 講義と実技 活動事例② フレイルを予防して健康寿命を延ばそう (姿勢、歩行バランス)(フレイル簡易チェック) | 健康生きがいづくり アドバイザー 堀 和子 |
| 16:10~16:20 | 10 | 休憩 | |
| 16:20~16:50 | 30 | まとめ「私の活動目標」 | 健康・ 生きがい開発財団 |
| 16:50~17:00 | 10 | アンケート 修了証授与・閉講 | 健康・ 生きがい開発財団 |