

高齢になっても住み慣れた地域で健康で生き生きとした毎日を過ごすために、地域みんなで力をあわせてより多くの方が介護予防に取り組むことがとても大切になっています。地域の力をもっと活用して、高齢者がもっと元気になるまちづくりへの方法を楽しんでみませんか。

このフォーラムは、ご自身の介護予防に役立つ情報から自主サークル活動により介護予防に取り組んでいる活動報告など、地域全体が元気になるためのコツについて学べる機会となりますので、たくさんの皆様のご参加をお待ちしています。

## 岡田 しげひこ氏

### ＝講師プロフィール＝

**経歴** 1978年、国立療養所東京病院附属リハビリテーション学院理学療法学科を卒業し、神奈川県総合リハビリテーション事業団神奈川県リハビリテーション病院に勤務。社団法人北海道総合在宅ケア事業団リハビリテーション支援部長等を歴任し、2013年より特定非営利活動法人HPT統括部長となり、現在に至る。北海道各地で建築職、看護職、介護職などの専門職から行政担当、ボランティア、一般住民の方々までを対象に、お年寄りの「生活」に主体をおいたりリハビリテーションの講義・講演や実技を行っている。現在、北海道新聞にて「しげひこのこれは助かる！」連載中。

**教職** 北海道大学医学部保健学科 非常勤講師  
札幌医科大学保健医療学部理学療法学科 非常勤講師



### 講演 高齢者がイキイキしていくまちづくり

～ 介護を必要としない今からできる暮らし方～

講師：特定非営利法人HPT 統括部長 岡田 しげひこ氏

### 活動報告 町内で活動する介護予防自主サークルより活動報告

- 町内会単位で開催する高齢者サロン活動について
- 介護予防教室を終えた方との運動機会の継続活動について
- 楽しみながら体を動かす体操サークル活動について

日時 11月20日(木) 午後2時～午後4時

場所 上士幌町生涯学習センター(視聴覚ホール)

【お問合せ】地域包括支援センター(ふれあいプラザ内 / Tel.2-5555)

《主催》上士幌町地域福祉連携会議(地域包括支援センター)

《後援》上士幌町社会福祉協議会