

# 健康寿命延伸プロジェクト優良事例紹介

<地域部門(介護予防)>

【団体名】 草津市老人クラブ連合会 【所在地】 草津市

会員数 : 3,001名  
活動開始年 : 1964年  
代表者名 : 会長 末下 信哉  
連絡先住所 : 草津市青地町1086

## 【取組・活動の概要】

老人クラブの会員数が年々減ってくる中、いかに関心がある教室を作り上げていか、新しい仲間づくりを展開するかの時代となり、ノルディックウォークが健康と仲間づくりに役立つことを一つの目的として、どこの老人クラブにも波及するように頑張っています。

- 「健康づくり活動・介護予防活動」の充実  
ノルディックウォークや集いの場を増やし、健康寿命をのばします。
- 高齢者の皆さんに潤いある生活を提供  
きりり3事業「きりり歌の会」、「きりり料理教室」、「きりりウォーキング」を展開し、高齢者全てを対象に地域の支え合い・友愛活動を推進しています。  
学区健康ウォーキング事業 7学区で実施 1回あたり50人前後参加
- きりりリーダー養成セミナー  
平成30年度、みずほ教育福祉財団の「介護予防・健康づくり」支援事業に応募し、助成を受けて実施。  
年8回講座を毎月30人参加で実施。老人クラブの担い手を育てる取組。

介護予防、仲間づくり、笑顔づくり。  
月に1回、草津良いとこ巡りと銘打って、呼びかけ、指導者を育てて、たのしく、ウォーク。



ポールウォーク2018/6/22



ポールウォーク2018/7/20



きりり 歌の会2017/2/27



草津市高齢者福祉大会でのきりり合唱団の発表2018/12/10



料理教室2017/6/23



きりりリーダー養成セミナー 健康体操2018/6/29



きりりリーダー養成セミナー2018/11/19