



## お世話になっている「自分の☆」さがし ～自立体力全国検定～ 起きてから寝るまでの一日のからだの動きをみてみよう

日時 令和7年6月12日(木) 午前の部 午前10時00分から  
午後の部 午後 1時30分から

会場 加茂市民体育館

講師 県老人クラブ連合会 田巻 香苗様 長澤 真由美様

### 日程

- 開会のあいさつ 加茂市老人クラブ連合会会長 小柳 昌影(午前)  
〃 理事 坂井 正夫(午後)
- 自立体力全国検定会
  - ・講師あいさつ ..... 素晴らしい笑顔と声で
  - ・検定会の進め方の説明 ..... グループに分けます
  - ◆一日の生活で大切な体の動きにかかる「4つの検定」をします
- 感想発表 参加会員のみなさま
- 閉会のあいさつ 加茂市老人クラブ連合会評議員 鶴巻 喜久雄(午前)  
〃 監事 外山 重夫(午後)



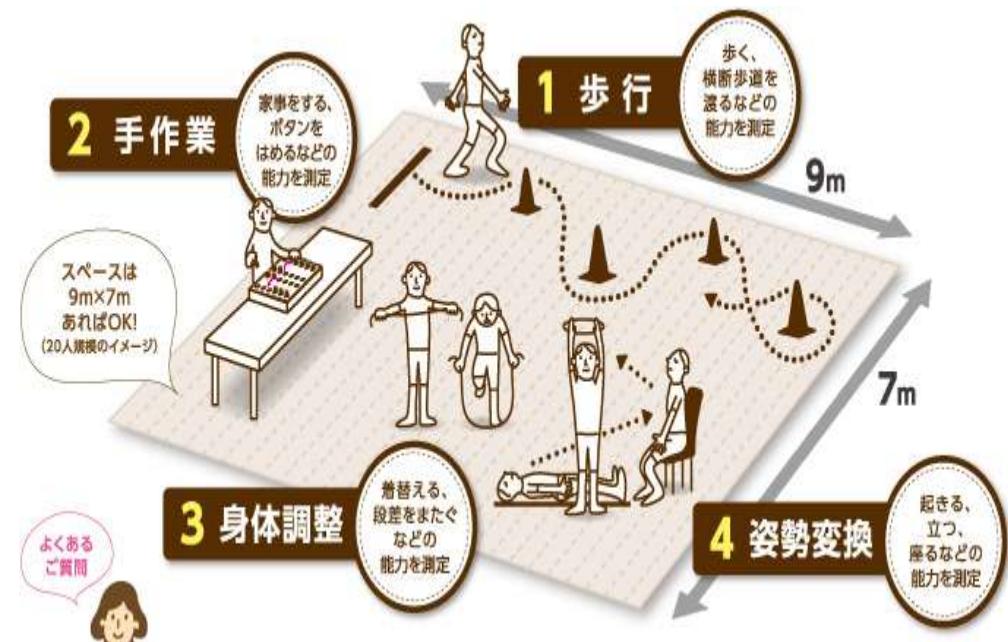
こころとからだにプレゼント

### 4つの検定内容のねらいがわかりますか

いずれも、日常生活をする上で大事な動きにかかるものです  
検定を通して、「自分のからだの☆(よいところ)」をたくさんみつけましょう  
「☆がない」という人は、「これからのもめあて」をもちましょう

※9月以降の講座等に楽しみながら参加して、お世話になっている

「自分のからだの☆」を増やしていきませんか



### 9月以降の講座など

- 9月…健康体操(転倒予防を中心に ツボ・お灸指導もありますよ)  
親善スポーツ大会(体を笑顔に！)
- 10月…あかりば(みんなとワイワイ、加茂和紙と光で作品づくりを！)
- 11月…押し絵(ハサミとボンドで、来年の干支かざりをつくろう)  
健康体操(9月のつづきをします)

※8月後半に詳しいご案内を送ります