

# 地域でピンピン元気！健康教室

地域の団体へ健康教室の講師を派遣します！詳細は以下をご参照ください。

- 日 時：平日の10時～16時
- 場 所：各団体で確保
- 費用：無料
- 対 象：概ね 60 歳以上の地域住民 約 10 名～20 名
- 内 容：1 回 90 分程度
  - ①腰痛予防編/②膝痛予防編/③認知症予防編/④いきいきいずみ体操編
  - ①～③は自宅でできる筋力運動やストレッチをメインとしたプログラムを開催！
  - ④はいきいきいずみ体操の内容を個別に指導します。
- 希望の教室内容を上記の①～④からお選びください。
- 募 集：1 団体につき年間 1 回（年間 12 団体まで申し込み可能）
- ※原則 1 か月前までにお申込みください。
- ※初回利用の団体を優先させていただきます。ご了承ください。



**【申込方法】** 以下を記入し、高齢介護室へ FAX や持参等でお申込ください。

**FAX 0725-40-3441**

**高齢介護室高齢支援担当 あて**

次のとおり、教室を申し込みます。

申込日 年 月 日

申込者	【氏名】		【連絡先】	
	【住所】和泉市		電 話：	F A X：
主催団体	【団体名】		【参加予定人数】	
			人	
教室の 実施希望日	第 1 希望日	第 2 希望日	第 3 希望日	
	月 日 ( ) 時 分～	月 日 ( ) 時 分～	月 日 ( ) 時 分	
希望講座番号	( ) 番			
開催場所	【名 称】			
	【所在地】和泉市			
開催場所の 物品等	<input type="checkbox"/> 駐車場 ( 台 )	<input type="checkbox"/> 広さ ( M × M )	<input type="checkbox"/> イス ( 台 )	
	<input type="checkbox"/> 机 ( 台 )	<input type="checkbox"/> 黒板・ホワイトボード	<input type="checkbox"/> スクリーン	
	<input type="checkbox"/> マイク <input type="checkbox"/> テレビ	<input type="checkbox"/> DVD プレイヤー	<input type="checkbox"/> プロジェクター	
その他、何か聞きたい事柄があればお書きください。				

お申込ありがとうございます。日程調整について改めてご連絡いたします。