

「身体を守る体操教室」参加者募集!



運動不足解消!



筋力アップ!



脳トレ!

コロナ禍において外出の機会が減り、運動不足になっていませんか? 「筋力の低下が心配」「最近疲れやすい気がする」等あれば、基礎体力を向上させて、自身の身体を守りましょう!

筋力アップや脳トレも兼ねた内容です! 地域での活動のネタ収集にも役立つかも!

期 日 令和3年 10月6日(水)、20日(水)
11月4日(木)、17日(水) 12月1日(水) の全5回コース

※11月4日(木)のみ、木曜日開催です。

※感染拡大の状況によっては、中止になる場合があります。

時 間 14時~14時45分

※13時30分より受付を開始し、検温、血圧測定等を実施しますので、13時50分までにはお越しください。

場 所 栗東市総合福祉保健センター なごやかセンター 集会室
栗東市安養寺190

指 導 老人福祉センターなごやか職員

対 象 栗東市在住の概ね65歳以上の健康な方で、医師より運動を禁じられていない方。

募集定員 20名 ※ただし定員に達した場合は締切させていただきます。

料 金 無料

持 物 等 飲み物。動きやすい服装でお越しください。

申込締切 令和3年9月30日(木)

申込方法 電話でお申し込みいただくか、下記の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXでご送付ください。

(月曜ならびに日祝祭日は休館日です)

申 込 先 栗東市老人福祉センターなごやか

電話 554-6109 FAX 554-6106

主 催 社会福祉法人 栗東市社会福祉協議会 老人福祉センター なごやか

そ の 他

- ・感染症予防対策として、マスクを着用した状態で体操していただく事になります。
- ・教室中に撮影しました写真などにつきまして、栗東市社会福祉協議会ホームページ、栗東ふくし、パンフレット等、福祉の啓発として使用する事がございます。ご了承ください。

申 込 書

「身体を守る体操教室」に参加申し込みいたします。

なお私は医師より運動を禁じられていません。

フリガナ 氏名	性別	生年月日	年 齢
住所 〒 栗東市	電話番号(自宅)		
電話番号(携帯)	緊急時の連絡先		
—	—	—	—