

# はつらつ出張講座申込書

申込日 2020(R2)・2021(R3)年 月 日

シニアプラザいばらき はつらつ事業事務局行 電話・FAX：633-7770

団体名 (または施設名)	(市老連は登録番号 )
小学校区	
代表者	
連絡担当者	
(郵便番号) 担当者住所	〒 茨木市
担当者携帯番号	
電話・FAX番号	

1. 希望日時: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( ) \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分 ~ \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

2. 会場名: \_\_\_\_\_ (部屋 \_\_\_\_\_ )

会場住所: 茨木市 \_\_\_\_\_

(駐車場: 有・無) (スクリーン: 有・無) (AC電源: 有・無) (ピアノ: 有・無)

(用具<血圧計・プロジェクター・マットなど>を車で運搬お願いできますか? : はい・いいえ)

3. 内容: 次の内容から1つ選択 (元気!いばらき体操は、各メニューの中で随時実施します)

ニュースポーツ

(室内で行う高齢者向けの身体と頭を使う簡単なスポーツ)

(ポッチャ・ディスコン・輪なげ・ラダーゲッター・バグゴーなど)

ピアノ伴奏で歌と身体ほぐし・ミニ健康講話

(~みんなで楽しく歌って動いて、心も身体も軽やかに~)

口腔栄養とスクエアステップエクササイズ

(わかりやすい口腔栄養の講話)

(楽しい簡単リズム体操・スクエアステップで認知機能の活性化)

転倒予防・はつらつ体操

(家でもできる転ばないための筋トレ・ストレッチ)

(楽しいゲーム&リズム運動)

体力測定 (筋力、柔軟性、歩く力などの測定)

(あなたの元気をデータで確認! めざそう100歳)

4. 予定人数: 計 ( ) 人 (うち64歳以下 \_\_\_\_\_ 人)

2020.4