

はつらつ出張講座申込書

申込日 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・ポロイクター・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)

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)

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)

(ボッチャ・ディスコン・輪なげ・ラダーゲッター・バグゴーなど)

健康寿命をのばしましょう!(ミニ健康講話・認知機能低下予防・歌と身体ほぐし)

~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)

骨盤体操で「健幸華齢」骨盤のひずみをチェック、骨盤を中心に正しい姿勢に!

(肩こり/腰痛/膝痛/尿トラブルを改善。飲み込み力向上、脳の活性を刺激)

4. 予定人数: 計 () 人 (うち64歳以下 人)

2021.10