

「暮らしを拡げる 10 の筋トレ」出前講座のご案内

10 の筋トレグループの
立ち上げを支援します！



「近くで！仲間と！介護予防に効果のある運動を！」をコンセプトに、原則週 1 回、高齢者の暮らしを拡げる 10 の筋トレを住民運営で実施するグループの立ち上げ支援を行います。

「10 の筋トレを実施してみたい」、「グループを立ち上げたい」方に対して、**出前講座（説明と筋トレ体験）**を随時実施しています。3 人以上の仲間と椅子が準備できる会場（個人宅でも OK です）が決まりましたら、下記の申込方法をご参照のうえ、お申込み下さい。

【高齢者の暮らしを拡げる 10 の筋トレとは？】

群馬大学が開発した介護予防の効果が実証されている筋トレです。高齢になると難しくなる「階段を昇る・下りる、高いところの物を取る、落とした物を拾う」などの生活機能維持・改善に直結した筋力を鍛えることが出来る 10 種類の筋トレです。難しい動きはありませんので、安心して行うことができます。

内容

◆説明「住民運営型介護予防の意義」

- ・住民運営の介護予防とは？
- ・事業概要（支援方法等）

◆高齢者の暮らしを拡げる

10 の筋トレ体験

1 時間～1 時間半程度の講座です。

申込方法

【FAX でお申込み】

裏面の申込書に必要事項をご記入の上、FAX でお申込み下さい。確認後、こちらからご連絡いたします。

【電話でお申込み】

おとしより保健福祉センター 介護普及係（5970-1120）にお電話ください。裏面の項目についてお尋ねいたします。

このような方のお申込みをお待ちしています

- ◆お住いのマンションなどで高齢者のための筋トレの場を運営したいマンション理事や自治会の方
- ◆老人会活動やサロン活動などで、原則週 1 回筋トレを実施したい会のリーダー など
- ◆3 人以上のご近所の方が集まれる場所であればご自宅でも伺いますので、ご相談ください！

【問合せ先】

おとしより保健福祉センター介護普及係
電話：5970-1120 FAX：5392-2060

「高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋トレ」出前講座 申込書

★書ける範囲で記入してください。詳細は折り返しの電話で確認いたします。

団体名			
代表者 氏名 (フリガナ)			
代表者 電話番号 (日中つながる番号)			
代表者 FAX 番号			
ご希望の実施日時	第1希望	令和 年 月 日 ()	時 分から 1時間半程度
	第2希望	令和 年 月 日 ()	時 分から 1時間半程度
会場名	(住所)		
会場詳細	※会場の広さ 約 帖 ※椅子の有無 ※会場の様子 (いずれかに○印) 和室 ・ 洋室		
機材有無	<input type="checkbox"/> プロジェクター <input type="checkbox"/> マイク <input type="checkbox"/> スクリーン		
参加予定者人数	人ぐらい		
その他、連絡事項 (駐車場、スクリーン・壁)			

【区処理欄】

受付後 TEL

月

日 (担当者氏名 :

)