

地域の皆さんの通いの場に、介護予防の講師を派遣します

そくさい地域出前講座

体操コース(全4回)

事業目的 高齢の方が容易に通える場所（住民主体の通いの場）で、介護予防について学び、それを実践できるように支援します。

対象 金沢市内に所在し活動する、65歳以上の団体・グループ

- 月2回以上の実施を原則とし、最低3か月は継続できること
- 10名以上の参加が見込まれるもの
- 政治団体及び宗教団体、営利目的の集会は除く
- 1つの団体・グループにつき、年1回まで

内容 高齢の方でもおこなえる「いきいき百歳体操」などを指導します

- 1回1時間程度で、講師を4回派遣します。
- 1回目は体力測定、2・3回目は講師の指導による体操をおこないます。開始から3か月後となる4回目に、体力測定や日常生活などに関するアンケートをおこないます。
- 椅子やDVDを再生・表示できる装置などをご準備ください
- 状況に応じて、お手伝いの方が必要となります。

費用 講師派遣 無料

申し込み 裏面の申し込み用紙を記入のうえ、
開催希望日の1か月前までにご提出ください

- 終了後に、報告書の提出をお願いします。

金沢・健康を守る市民の会

〒920-0912 金沢市大手町 3-23

電話 076-222-0103

FAX 076-222-0182

mamorukai@kanazawa-kenko-plaza.or.jp

金沢 健康を守る市民の会



この事業は金沢・健康を守る市民の会が金沢市の委託を受けておこなっています。

そくさい地域出前講座 申込み用紙

体操コース(全4回)

申込日 年 月 日

団体名			
連絡先	住所	〒 金沢市	
	電話番号		FAX 番号
	担当者名		

次のとおり、「体操コース(全4回)」に申し込みます。

開催場所	[会場名] [所在地]		
参加予定者数	名		
活動頻度	月・週 _____日 _____曜日		
開催希望日	第1回 体力測定	年	月 日 ()
	第2回 体操の指導	年	月 日 ()
	第3回 体操の指導	年	月 日 ()
	第4回 体力測定 (第1回の3か月後)	年	月 日 ()
開催時間	時 分 ~ 時 分		
備考			

ご不明な点がございましたら、問い合わせ先までご連絡ください。

お申し込みの状況等により、調整をさせていただく場合もございます。