

引佐アクティブ・シニア講座



「浜松いきいき体操」健康教室

～「浜松いきいき体操」は浜松市リハビリテーション病院で考案された健康寿命を延ばすための体操です。～

おもに体幹の深層筋を鍛え、身体を動き易くするための体操です。椅子に座って行う体操と立って椅子の背もたれを持ちながら行う体操なので、あまり運動したことがない方や高齢の方でも安全に行うことができます。嚙下体操と脳トレレクリエーションも行います。

○開催日時:

令和6年7月24日(水)、7月31日(水)
13:30～15:30 全2回の講座

○対象・定員:

60歳以上 20人(先着順)

○受付・申込:

令和6年4月8日(月)午前8時30分より、引佐支所窓口、
電話又はFAXでお申込みください。
定員になり次第締め切ります。

○会場:

引佐支所 2階 会議室1・2

○講師:

浜松市リハビリテーション病院認定
市民いきいきトレーナー 寄川 鏡子さん 他



○費用:

無料

○持ち物:

フェイスタオル、水分補給用の飲み物



申込み・問合せ先

浜松市引佐支所

電話: 542-1112 8時30分～17時15分

FAX: 542-3319 (土日・祝日を除く)

●天候や講師の都合等により、講座の内容変更または中止する場合があります。

●広報のため講座の様子を撮影し市の刊行物やホームページ、新聞等に掲載させていただくことがあります。

以上の件をご了承のうえ、お申込みをお願いします。

受講申込書(月 日)

キリトリ

○申込人数 / 20

講座名	フリガナ		住所				電話	
	氏名							
「浜松いきいき体操」健康教室			〒				固定電話	
							携帯電話	
受付方法	窓口・電話・FAX		プログラム配布方法	窓口受取	FAX送付	郵送	不要	受講料無料

この申込書に記載された個人情報は講座運営に関する連絡のみに使用します。