

令和5年度 学習成果活用事業 受講生募集

～理学療法士がこっそり教える～

❖カラダ作りのひみつ❖

受付番号票

加齢による身体機能低下を放置していると、介護が必要になる速度が速まります。カラダを動かして気分転換やストレス発散し精神的な安定を促すことで、健康な状態へ改善し健康寿命を延ばしましょう。



- 1 対象 市内在住・在勤の15歳以上の社会人
- 2 講師 影山卓臣先生
- 3 募集定員 10人（応募多数の場合、抽選）
- 4 受講料 無料
- 5 受講場所 鹿玉協働センター 和室
- 6 日時内容 持ち物→ 水分補給用飲料水

回数	日(曜日)	受講時間	内容
1	10/5(木)	13:30～ 15:00	関節の負担が減る! 姿勢を良くする方法
2	10/19(木)		間違った呼吸は肩こり・腰痛につながる!?
3	11/2(木)		膝の変形を防ぐ 超大事な生活習慣
4	11/16(木)		認知症予防! 爆笑コグニサイズ
5	12/7(木)		尿もれなんか怖くない! 骨盤底筋群を鍛えよう
6	12/21(木)		人生100年時代 家でも出来る体幹トレーニング

鹿玉協働センターからのお知らせ



- 7 申込期間 9月5日(水)～9月19日(火) 受付時間8:30～17:15 ※日曜日は除く。
- 8 申込方法 (1)直接、鹿玉協働センターへご本人がお申し込みください。その際、窓口が発行する「受付番号票」を受講が確定するまで保管してください。
(2)鹿玉協働センターHP上の「応募フォーム」からお申し込みください。
- 9 当選発表 9月25日(月)～30日(土)の間、協働センター入口及びHP上に当選者の受付番号を掲示します。こちらからご連絡はしませんので了承ください。

※窓口取扱時間は、休祝日を除く月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時15分までです。

申込書 及び 受付番号

受付番号

学習成果活用事業【カラダ作りのひみつ】 ※受講中の写真等について市刊行物、HPへの掲載に同意します。	
住所	浜松市 区
ふりがな	年代: <input type="checkbox"/> ～30代 <input type="checkbox"/> 40代～60代 <input type="checkbox"/> 70代～
お名前	<input checked="" type="checkbox"/> 一緒に申し込まれた方が抽選から漏れた場合、辞退しますか。 <input type="checkbox"/> 辞退する <input type="checkbox"/> 関係なく受講する
電話番号	