

いきいき生活運動講座 参加者募集

今回は**東部公民館**で開催！



全5回
参加費無料
定員20名

いつまでも健康で楽しく
自分らしい生活のために

日々の運動、お口の健康と栄養、認知症
予防について一緒に学んでみませんか

対象：山形市民・75歳以上

5回全てに参加できる方

1回目	6月 3日(水)	問診票・チェックシート記入、運動能力測定、運動実践
2回目	6月 17日(水)	管理栄養士によるミニ講座、運動・生活チェック、運動実践
3回目	7月 1日(水)	歯科医師会による「お口若がり講座」、運動実践
4回目	7月 15日(水)	作業療法士による「楽しく認知症予防講座」、 運動・生活チェック、運動実践
5回目	7月 29日(水)	運動能力測定、運動・生活チェック、運動実践、修了式

全5回 各回14時～15時30分（開場13時30分）

会 場：山形市東部公民館 〒990-0021 山形市小白川町2丁目3番47号

持ち物：筆記用具、飲み物（水やお茶）、動きやすい服装・靴で

いきいき生活運動講座申し込み用紙



申し込み先：山形県作業療法士会 5月11日（月）～ 受付開始

申
込
方
法

1：電話 023-664-1207 ※月・水・金 9時～16時のみ対応可

※16時以降は業務都合により電話対応いたしかねます。

※下記「お申し込み内容」をお伝えください。

2：ファックス 023-664-1208 ※この用紙に記入して送信してください

お申し込み内容 全ての項目もれなくお願いします

フリガナ
お名前

性別

男性 ・ 女性（○をつけてください）

年齢

_____ 歳

ご住所

お電話番号

_____（自宅・携帯電話）

お申し込みの前に・・・

★運動習慣をつけるために、毎回の講座及びご自宅でも毎日30分程度の運動に取り組んでいただきます。

☆現在通院中の方・健康に不安がある方は、事前に主治医やご家族にご相談のうえお申し込みください。

★定員に達した時点で受付終了となります。

☆各自新型コロナウイルス感染症等への対策をお願いいたします。

★内容に変更がある場合がございます。

☆お問合せは上記（電話、FAX）の方法でお願いいたします。