

いきいき生活運動講座 参加者募集

今回は**江南公民館**で開催！



全 5 回
参加費無料
定員 20 名

いつまでも健康でいきいきと 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	9 月 30 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	10 月 14 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	10 月 28 日(水)	歯科衛生士によるミニ講座、運動・生活チェック、運動実践
4 回目	11 月 11 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	11 月 25 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 1 4 時～1 5 時 3 0 分（開場 1 3 時 3 0 分）

会 場：山形市江南公民館 3 階軽運動室 〒990-0863 山形市江南一丁目 1 番 27 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 9月7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。