

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

### 【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

※ 10 名以上の参加が見込まれるもの

※ 体操コースは月 2 回以上の実施を原則とし、最低 3 か月は継続できるもの

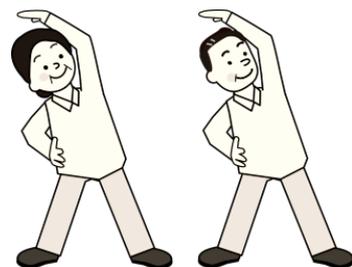
※ 政治団体及び宗教団体、営利目的の集会は除きます。

### 【費用】 無料

### 【内容】

- ・ 高齢の方でも行えるレベルの体操「いきいき百歳体操」などを指導します。（椅子、DVD を映す媒体等の準備をお願いします。）
- ・ 講師を 4 回、派遣します。1 回 60 分程度です。（第 1 回は体力測定、第 2・3 回は講師の指導で体操、3 か月後に体力測定を行います。）
- ・ 開始 3 か月後に体力測定や日常生活や社会参加に関するアンケートを行います。
- ・ 団体・グループに体操の DVD を 1 枚配布します。
- ・ 状況に応じてお手伝いの方が必要となります。
- ・ 終了後に報告書のご提出をお願いしております。

### 【申込み】 裏面の申込み用紙を記入のうえ 開催希望日の 1 か月前までに 提出



### 【申込み・問い合わせ先】

金沢・健康を守る市民の会

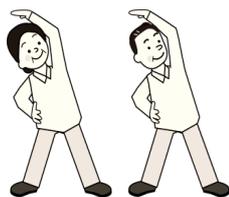
（〒920-0912 金沢市大手町 3-23）

電話 222-0103

FAX 222-4366

## そくさい地域出前講座 (体操コース)

### [申込み用紙]



申込日 平成 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] 金沢市		
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	平成 年 月 日 ( )
	第2回	体操の指導	平成 年 月 日 ( )
	第3回	体操の指導	平成 年 月 日 ( )
	第4回 (第1回の3か月後)	体力測定	平成 年 月 日 ( )
開催時間	午前・午後 _____時 _____分 ~ _____時 _____分		
備考 (ご要望など)			

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。ご了承ください