

はつらつ出張講座申込書

申込日 年 月 日

シニアプラザいばらき はつらつ事業事務局行

電話・FAX：633-7770 メール：plazaorange@road.ocn.ne.jp

団体名 (または施設名)	(市老連は登録番号)
小学校区	
代表者	
連絡担当者	
(郵便番号) 担当者住所	〒 茨木市
担当者携帯番号	
電話・FAX番号	
添付ファイルを受信できるメールアドレス	@

1. 希望日時: 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分

2. 会場名: (部屋)

会場住所: 茨木市

☐ 駐車場: 有・無 ☐ スクリーン: 有・無 ☐ AC電源: 有・無 ☐ ピアノ: 有・無

・用具(血圧計・ポングクター・マットなど)を車で運搬お願いできますか? : はい・いいえ

3. 内容: 次の内容から1つ選択 (元気!いばらき体操は、各メニューの中で随時実施します)

☐ 転倒予防・はつらつ体操

(家でもできる転ばないための筋トレ・ストレッチ、楽しいゲーム&リズム運動)

☐ フレイルチェック (指輪っかテスト・基本チェックリスト・体力測定)

(あなたの元気をデータで確認! めざそう100歳)

☐ ニュースポーツ (室内で行う高齢者向けの身体と頭を使う簡単なスポーツ)

(ボッチャ・ディスコン・輪なげ・ラダーゲッター・バグジーなど)

☐ 健康寿命をのばしましょう! (ミニ健康講話・認知機能低下予防・歌と身体ほぐし)

~みんなで楽しく歌って動いて、心も身体も軽やかに!~

☐ 口腔栄養とスクエアステップエクササイズ (わかりやすい口腔栄養の講話)

(楽しい簡単リズム体操・スクエアステップで認知機能の活性化)

☐ 骨盤体操/口腔機能向上で「健幸華齢」 ~正しい姿勢から~

(肩こり/腰痛/膝痛/尿トラブルを改善。飲み込み向上、脳力/体力活性を刺激)

4. 予定人数: 計 () 人

【内訳】65歳以上 () 人、40~64歳 () 人、20~39歳 () 人、5~19歳 () 人

2024.5