

身近なところで「介護予防」始めてみませんか？

令和3年度介護予防サポーター養成講座参加者募集

自分の健康づくりのために、また地域の介護予防のために、

ご近所さんやお友達を誘い合って、地域で一緒に体操を広めませんか？

無料



日時	令和3年 6月22日 ～ 9月7日 毎週火曜日(計12回) 13:30～15:30
場所	大和生涯学習センター 2階大会議室
内容	ボールやセラバンドを使った体操・レク・介護予防に関する勉強会 等
対象	介護予防の体操を仲間と始めたい方、体操やストレッチを学びたい方 等
持ち物	バスタオル(またはヨガマット)・汗拭きタオル・水分(お茶等)・マスク (受講者にはボールやセラバンド、体操のマニュアルをお渡しします。)
申込み	令和3年 6月11日(金) までに下記にお電話いただくか、裏面にご記入いただき FAXにてお申込みください。(定員20名まで)
問合せ	郡上市総合スポーツセンター 電話：66-1100 FAX：65-2170

<参加者のみなさまへ>

新型コロナウイルス感染症予防として、会場のこまめな換気や共有部分の消毒、一人2m四方の空間を確保するなど対策を講じながら実施します。参加者の方は当日、来場前に検温を済ませ、咳や発熱などの症状があれば参加をご遠慮ください。来場時には必ずマスクの着用と手洗い(又は手指消毒)をお願いします。

※新型コロナウイルスの感染状況により、やむをえず中止させていただくことがありますので、ご了承ください。

申込方法：電話かファックスにてお申し込みください。申込書を直接ご持参いただく場合は
下記またはまでお願いいたします。

【申込先】〒501- 郡上市八幡町
郡上市総合スポーツセンター
電話：(0575) 66-1100
FAX：(0575) -

介護予防サポーター養成講座申込書

令和3年 月 日

1	住 所	郡上市		
	氏 名		性 別	男 ・ 女
	生 年 月 日	年 月 日	生	歳
	電 話 番 号			
2	住 所	郡上市		
	氏 名		性 別	男 ・ 女
	生 年 月 日	年 月 日	生	歳
	電 話 番 号			
3	住 所	郡上市		
	氏 名		性 別	男 ・ 女
	生 年 月 日	年 月 日	生	歳
	電 話 番 号			

おひとりでも複数でも結構です。お誘い合わせてご参加お待ちしております。