



健康寿命をのばそう！

健康レクサポーターと一緒に、ピンシャン体操を
しませんか♪



私たち健康レクサポーターは、介護予防のための体操やレクリエーション、口腔ケアなどを学び、地域のなかに普及させ、お互いに啓発しながら、元気な高齢者を増やしていくことを目的として活動しています。

どんな内容？

- ・ピンシャン体操
(「線路は続くよどこまでも」の歌にのせて体操を行ないます♪)
- ・レクリエーション

どこで？

- ・地域やサロンなどの団体
- ・施設 等

準備して頂くもの

- ・運動のできる動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物

時間

午前10時 ~ 午後4時の間
(うち体操に必要な時間30分~
45分程度)

※日程は相談に応じます。

申し込み方法

- ・開催希望日の1か月前までに、**裏面のFAX用紙**に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。

申し込み先

福津市高齢者サービス課
T e l 43-8298
F a x 34-3881

福津市高齢者サービス課 宛て

Fax 0940-34-3881

福津市健康レクサポーター
講師申込書

申込日	年 月 日
開催単位	○をつけてください サロン ・ 小地域福祉会 ・ その他 ()
希望日時 ※できるだけ 第2希望まで ご記入ください	第1希望 年 月 日 () 開始希望時刻 終了希望時刻 : ~ :
	第2希望 年 月 日 () 開始希望時刻 終了希望時刻 : ~ :
会場	
参加予定 人数	_____人
代表者又 は責任者 (担当者)	氏名 _____ 連絡先 (自宅) _____ (携帯) _____ ※ F a x 受信後、1週間以内に代表者様へご連絡します。 昼間連絡可能な電話番号を記入してください。
連絡事項	_____ _____ _____