浜松市引佐支所生涯学習講座案内

引佐アクティブ・シニア講座　NO.3

浜松市
HAMAMATSU CITY

「浜松いきいき体操」健康教室

～「浜松いきいき体操」は、浜松市リハビリテーション病院で考案された健康寿命を延ばすための体操です～

浜松いきいき体操は、椅子に座って行う体操と、立って椅子の背もたれを持ちながら行う体操なので高齢の方も安全に行うことができます。嚥下体操と脳トレレクリエーションも行います。
今回は、ウォーミングアップでラジオ体操をします。動きを見直してラジオ体操の効果を知りましょう。

○開催日時： **令和7年7月23日（水）、7月30日（水）**
13:30～15:30　全2回の講座

○対象・定員： 60歳以上　20人（先着順）

○受付・申込： 令和7年4月21日（月）午前8時30分より、引佐支所窓口、電話又はFAXでお申込みください。
定員になり次第締め切ります。

○会　　場： 引佐多目的研修センター　1階　多目的ホール
（浜名区引佐町井伊谷248-186）

○講　　師： 浜松市リハビリテーション病院認定
市民いきいきトレーナー　寄川鏡子さん　他

○費　　用： 無料

○持　ち　物： フェイスタオル、水分補給用飲み物

申込・問合せ先　浜松市引佐支所
電話：542－1112　8時30分～17時15分
FAX：542－3319　（土日・祝日を除く）

●天候や講師の都合等により、講座の内容変更又は中止する場合があります。
●広報のため講座の様子を撮影し、市の刊行物やホームページ、新聞等に掲載させていただくことがあります。
以上をご了承のうえ、お申込みください。

キリトリ

受講申込書（　　月　　日）　　○申込人数　　/ 20

講座名	フリガナ 氏　名	住　所	電　話
「浜松いきいき体操」健康教室		〒	固定電話 携帯電話
受付方法	窓口・電話・FAX	チラシ配布方法	窓口・FAX・郵送・不要

この申込書に記載された個人情報は講座運営に関する連絡のみに使用します。