

## 65歳以上の清水町民のみなさまへ

2019年度 介護予防運動教室

# いきいき教室 のご案内

町では、日ごろの運動不足解消・介護予防・認知症予防のために、65歳以上のすべての町民の方を対象に介護予防運動教室「いきいき教室」を開催しています。

昨年度からの登録者は140名を超え、毎回楽しく行っています。

いつでも好きな時に気軽に参加いただける教室ですので、ご家族ご友人などお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

- 椅子に座って行う体操やストレッチなどの**軽運動**教室です。
- 65歳以上の町民なら**誰でも**参加できます。
- **清水・御影**で**毎週**開催しています。
- **どちらの会場にも、何度でも**参加できます。
- 参加料はもちろん**無料**です。

すでに登録済みの方は**新たに申し込む必要はありません。**

たくさん運動、たくさんポイント!!



送迎に便利な**コミュニティバス**をご利用ください。

(コミバスのお問い合わせは役場企画課 62-2114 まで)



※裏面の参加申込書によりお申し込みください。

## ※記入の上、教室開催時にお持ちください。

(用紙が足りない場合は、コピーして使用するか、  
在宅支援係にご連絡ください。)

すでに登録済みの方は  
**新たに申し込む必要はありません。**

## いきいき教室参加申込書及び誓約書

私は、下記に同意の上、いきいき教室に参加することを希望します。

- 当日の体調管理は自己責任とし、無理をせず参加します。
- スポーツ傷害保険等は必要に応じて自己で対応します。
- 万が一事故が生じた場合、町の故意又は過失である場合を除き、一切異議を申し立てません。

### いきいき教室参加者

氏名	町内会名	生年月日
①		年 月 日
電話番号	かかりつけ病院	

### 緊急時の連絡先（実際に駆けつけてもらえる方）

氏名	本人との関係	電話番号
住所		

# 持ち物・注意事項など

## 1 持ってくるもの・用意するもの

- 動きやすい服装
- 飲み物
- タオル
- ハーモニーカード（カードを持っていない場合はその場で発行できます。）

## 2 注意事項

- 参加人数や参加者の運動レベルに応じて、教室を分けて行う場合があります。
- 当日の体調管理は自己責任となります。疲れたら無理せず休憩してください。
- スポーツ傷害保険等は任意加入です。（加入の義務はありません。）  
加入する場合は各自で対応願います。

## 3 その他

- 緊急連絡先は、家族以外の方でも結構ですが、実際に現場に駆けつけてくれる方を記入してください。



お問い合わせ：役場保健福祉課在宅支援係 69-2233

2019年度の開催予定です。

変更となる場合は、町お知らせ版などでお知らせします。

**黄色**：清水会場

**青**：御影会場

清水町保健福祉センター  
毎週月曜日  
13：30～15：00

御影公民館  
毎週金曜日  
13：30～15：00

2019年4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2020年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				