

【ひたまる25】痛み解消！！和室でストレッチ教室大宮会場

スポーツクラブひたまる25では、第2期痛み解消!!和室でストレッチ教室大宮会場を開催します。日頃、体の痛み等でお悩みの方、正しいフォームでのストレッチを学び、痛み解消に取り組みましょう。

- 日 時 【全4回・火曜日】9月5日・19日、10月3日・17日 10:00～11:00
- 場 所 大宮コミュニティセンター和室
- 対 象 者 市内在住または在勤の18歳以上の方
- 講 師 岩上 栄滋 氏(いずみ腰痛センター)
- 参 加 費 2,000円(保険料を含む、初日に徴収。会員は半額)
- 募集人数 20名(先着順)
- 申込期間 8月14日(月)～ ※定員になり次第締め切ります。
- 申込方法 必要事項を記入のうえ、スポーツクラブひたまる25事務局へFAX、またはメール、申し込みフォームでお申し込みください。
申し込みフォームは下記URL及びQRコードから移行し、必要事項を入力後送信してください。
- その 他 汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。
参加の可否については、申込内容の確認後、速やかに通知ハガキを発送します。



申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX55-9667

✉ hitamaru25@ab.wakwak.com 申し込みフォーム <https://ws.formzu.net/fgen/S72228066/>

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

ストレッチ教室参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号
	〒	☎

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。

認知症サポーター養成講座開催

身近な人が認知症になったり、ゆくゆくは我が身にも認知症は関わってくるかもしれません。

他人事ではない認知症です。この講座は、認知症について映像等を交えながら、わかりやすくそして楽しく説明します。市では、今年度3回、認知症サポーター養成講座を開催します。

○日程・日時・場所

日程	日 時	場 所
①	9月12日(火) 18:30～20:00	おおみやコミュニティセンター 2階 多目的ホール
②	10月15日(日) 14:00～15:30	美和工芸ふれあいセンター 2階 大会議室
③	11月18日(土) 14:00～15:30	御前山市民センター 2階 会議室

- 募集人数 各回50名
- 対 象 者 市内に住所を有する方、市内事業所に勤務する方
- 内 容 認知症及び認知症サポーターに関する講義等
- 参 加 費 無料
- 持 ち 物 筆記用具
- 申込方法 下記申込書に記入し、本庁介護高齢課または各支所に提出してください。
- 申込期間 8月10日(木)～9月1日(金) ※定員になり次第締め切ります。

問 本庁 介護高齢課介護・高齢者福祉G ☎52-1111 内線172

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

認知症サポーター養成講座参加申込書 受付年月日：平成29年 月 日

受講希望日程 ※①～③のいずれかを記入	氏 名	電話番号
	住 所	年 齢
	〒	☎
		歳

※受講希望日程には①～③のいずれかを記入してください。 ※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。