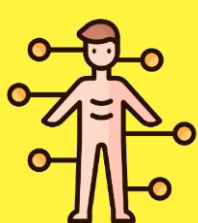


学びを深め、自信へつなげる！

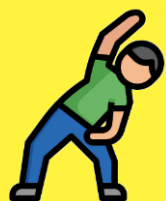
# 四日市 リハビリ 体操スクール

受講  
無料



## 身体についての学び

筋肉や関節、神経など、体の動きについての講義で、これまで行っていた体操の意味や目的の理解、身体の特徴について学びます。



## 92種類の体操項目

普段の体操のマンネリ化解消だけでなく、肩こりや腰・膝の痛み、嚥下障害など、目的に応じた体操が身につきます。



日程

令和5年 10/27、11/3、10、17、24、12/1

いずれも金曜日 10:00-16:00 6日間の6回シリーズ

会場

四日市市三浜文化会館（四日市市海山道町1丁目1532-1）

対象

市内でサロンなど、介護予防に関する取り組み（運動以外でも可）を行っている団体の従事者または参加者で、原則6回とも参加できる人  
※有資格者で現在職務に従事している人は除く

定員 20 名

講師

「運動・動作」の専門家

一般社団法人 三重県理学療法士会

理学療法士

（リハビリテーション専門職）



お申し込みは、  
裏面の申込書を確認後、  
電話・郵送・FAX・  
ホームページ・右記より



申込締切日：令和5年10月13日（必着）

# 令和5年度 四日市リハビリ体操スクール参加申込書

※ 以下を担当へお伝えいただくか、  
記入後、郵送またはFAXでお申し込みください。

## 高齢福祉課 中・服部 行

所属団体	<p>● 当てはまる所属に全て <input type="checkbox"/> を付けてください。</p> <p><input type="checkbox"/> 住民主体通所型サービス(サービスB)実施団体</p> <p><input type="checkbox"/> 四日市市ヘルスリーダーの会</p> <p><input type="checkbox"/> ステキ健康サポーターの会</p> <p><input type="checkbox"/> 四日市いきいき百歳体操実施団体</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ※実施内容を記載ください。例: グランドゴルフ、趣味活動 等 ( )</p>		
(ふりがな) 氏名		年齢	歳
住所	〒		
連絡先 (電話番号)			

### 申込締切日: 令和5年10月13日(金)必着

※ 応募多数の場合は申込締切後に抽選を行い、結果は担当者から全員にお知らせします。