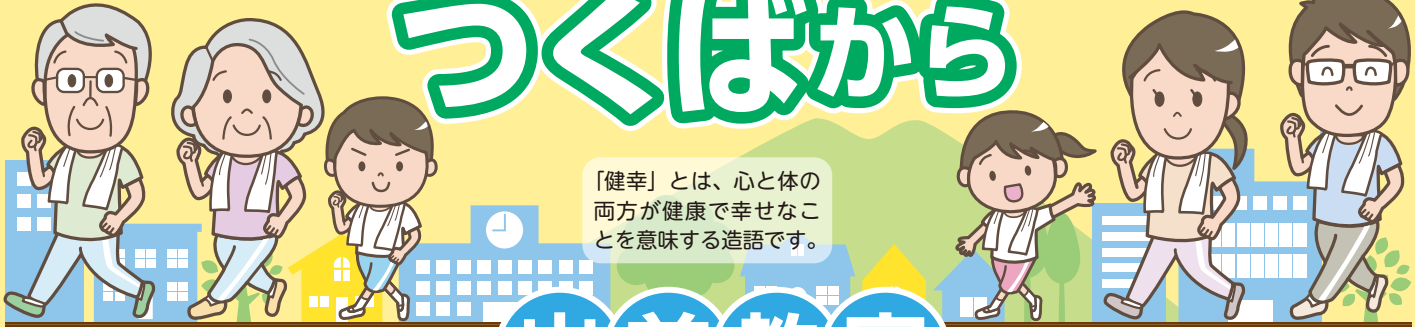


けんこう ちょうじゅ

健康長寿日本一をつくばから



「健康」とは、心と体の両方が健康で幸せなことを意味する造語です。

2019年度 出前教室のご案内

市出前教室には、「**多世代交流出前教室**」と「**シルバーリハビリ出前体操教室**」があります。
 ※1団体が利用できるのは、どちらか1つの教室です。「シルバーリハビリ出前体操教室」の詳細については別案内チラシをご確認ください。

多世代交流出前教室のご案内

日時：原則（月）～（金）の10時～16時（基本 午前：10時～11時15分 午後：13時30分～14時45分）
 ※日程については、申込み状況により、変更のご相談をさせていただきます。
 ※悪天候の場合は、教室を中止にさせていただきます。

場所：利用者側で手配をお願いします。（スタッフ職員の駐車場の手配含）
 市内の集会所・交流センター・企業提供の場所・自宅など

内容：1回につき基本75分（概ね、15分が健康講話、60分が①～⑧のメニュー）
 ※教室の開催時間までに、各自で健康チェックをしていただきます。
 年間1団体最大12回まで（月に1回）、①～⑧のメニューを自由に組み合わせることができます。
 1回からでもご利用できます。

- ①運動のインストラクターによる簡単体操：6回まで
- ②リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）による講話と実技：1回まで
- ③スクエアステップエクササイズ：6回まで
- ④カラオケ体操（ストレッチ・歌って踊る体操など）：3回まで
- ⑤運動普及推進員によるウォーキング教室：1回まで
- ⑥保健師・看護師・管理栄養士・歯科衛生士による健康講話：1回まで
- ⑦高齢者健康遊具の体験教室（市内7ヶ所にて実施）：1回まで
- ⑧体力測定、体組成測定：1回まで
- ★食生活改善推進員による食事の講話・試食：1回まで
 （他メニューと併用になります。10人以上の団体限定）



対象者：つくば市民で常時5人以上が参加できる団体
 （団体構成が多世代でなくても可。対象年齢の制限はありませんが、未成年者のみの団体はお申込みできません。）

参加費：無料

申込方法：裏面の依頼書をFAX・郵送（要着信確認）またはいきいきプラザに直接持参

その他：①初回利用の1か月前までにお申込みください。
 ②保険適用のため教室初回時にアンケートを記入していただきます。
 ③市教室（最大12回）にプラスして、自主的な活動を希望する場合は、いきいきプラザ・保健センターにご連絡ください。皆様がスムーズに活動できるよう、お手伝いします。

申込み・問合せ先
つくば市 健康増進施設いきいきプラザ
 住所 茨城県つくば市大曾根 4067-1
TEL 029-864-5073 FAX 029-864-5093

多世代交流出前教室の依頼について

次のとおり、多世代交流出前教室の依頼をいたします。

*初回利用の1か月前までにお申込みください。

記入者名	電話番号
------	------

- *確認事項 1団体が利用できる市出前教室は、「多世代交流出前教室」か「シルバーリハビリ出前体操教室」のどちらかを選択していただきます。
- シルバーリハビリ出前体操教室は、
- () 利用なし (利用予定はありません) →お申込みできます。
 - () 利用あり (利用予定があります) →申し訳ありません。お申込みはできません。

自主活動支援の希望はありますか? はい・いいえ

1. 希望日時 (月に1回、最大12回まで)

*自主活動の希望がある団体は、別紙申込み書あり

希望時間	午前 10時~11時15分 ・ 午後 13時30分~14時45分							
1	月 日 ()	4	月 日 ()	7	月 日 ()	10	月 日 ()	
2	月 日 ()	5	月 日 ()	8	月 日 ()	11	月 日 ()	
3	月 日 ()	6	月 日 ()	9	月 日 ()	12	月 日 ()	

2. 希望メニュー 自主活動でウォーキングを希望する団体様は⑤ウォーキング利用が必須となります。

	〈上限: 12回〉 ①~⑧のメニューから希望の回数をご記入ください ★は希望の有無							
	メニュー	利用最大回数	希望回数		メニュー	利用最大回数	希望回数	
①	運動インストラクター	6回		⑤	ウォーキング	1回		
②	リハビリ専門職	1回		⑥	健康講話 (60分)	1回		
③	スクエアステップエクササイズ	6回		⑦	高齢者健康遊具	1回		
④	カラオケ体操	3回		⑧	体力測定・体組成測定	1回		
★	食生活改善推進員による食事の講話・試食 (10人以上の団体)					希 望	有・無	

3. 必要事項

団体名							
会場名	(つくば市)						
代表者名	(つくば市)						
	電話番号 ()			携帯番号 ()			
予定人数	約 人 (男性 人、女性 人)						
年代	65歳以上	約	人	連絡者	〈教室の連絡・調整をしていただける方〉 記入者 ・ 代表者		
	18~64歳	約	人				
	18歳未満	約	人				
	未就学児	約	人				
会場	〈体操をする部屋の状況〉 広さ(畳程度)			空調	エアコン・扇風機・ストーブ・なし		
	和室・フローリング・その他			駐車場	あり (台) ・なし		
調理室	あり・なし	ガス・水道利用	可・不可	椅子	あり・なし	室内シューズ	要・不要

事務局記入欄								
種 別	出 前 (65歳以上の団体) ・ 多 世 代 ・ 企 業 企 画							
	新 ・ 継	1	2	3	4	5	6	7 8
	年度内種別変更 (出 ・ 多 ・ 企) (/)							
地 区	筑 波 ・ 大 穂 ・ 豊 里 ・ 桜 ・ 谷 田 部 ・ 莖 崎							
担 当	大 穂 ・ 桜 ・ 谷 田 部 ・ プ ラ ザ							
受 付 日	受 付 者							