



せきし

回覧

市委託
東区
第3号

市HP

積志協働センターだより

令和4年5月5日号

発行 積志協働センター

電話 433-3715

積志協働センターだより

検索

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

アクティブ・シニア講座

受講者募集



理学療法士による健康づくり講座

健康寿命をのばそう！

～大切な人の為に健康を「あきらめない」～

健康寿命をのばすには何に気を付ければ良いのか？
どのような運動をすれば良いのか？
実際に身体を動かしてみましよう！
自宅に戻ってもすぐにできる運動を教えます。



※簡単な体力テストも行います。

- 【日 時】 6月22日(水) 午後1時30分～3時30分
- 【会 場】 積志協働センター 1階 ホール
- 【費 用】 無料
- 【定 員】 20人
- 【講 師】 公益社団法人 静岡県理学療法士会
理学療法士 池田 圭介 先生(三方原ベテルホーム)
- 【持ち物】 タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具(鉛筆)

【申込期限】6月11日(土) 正午まで

【申込方法】下記の①または②の方法でお申し込みください。

- ① 積志協働センター窓口または電話(☎433-3715)で申し込む。
午前9時～午後5時(日曜・祝日を除く)
- ② 右の二次元コードから必要事項を記入して申し込む。
(二次元コード)

※先着順ではありません

※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

【当選結果】当選した方(受講決定者)のみ、6月13日(月)以降に電話にてご連絡いたします。



連絡事項

新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、安全を考慮して講座を中止する場合があります。

問い合わせ：積志協働センター ☎433-3715 (日曜日・祝日・休日を除く月～土曜日9:00～17:00)

健康寿命を
のばそう！



メッセージ