サポート付き

自分たちの健康は、自分たちで守る

高齢者介護予防運動グループ
健脚会サポーター【初級 講習会 】

★椅子に座って行う４種類の下肢筋力トレーニング★

ひとつひとつの動きを、説明しながら行います。
①どこの筋肉を使ったりしているのか？
②どんな効果や注意事項があるのか？

【実施日時】
9月9日・23日・30（金）
１０:００～１１:００(60分)
※いずれか１日を選択してください

【実施場所】
カフェ・ド・ゾロ
(仙台市泉区市名坂字町79-1)

【参加可能人数】
６名

【参加費】
9月だけ
~~4,700円~~
3,700円

★行う動きの特徴★

①椅子に座って行う運動です。
→だから、長時間立てない方や車いすを利用している方も一緒にできます。

②大きな機械や手に入りづらい特殊な用具は使いません
→身近にある物や近所で購入できるものを使います。だから、自宅や施設でも続けることができます。

★講習会参加特典★

①健脚会下肢筋力トレーニング[基礎編]解説紙
②リプラウド介護予防運動教室での実習(希望者)　1～２回
③各地健脚会へ運動サポーターとして紹介(希望者)
④講習会で行う運動を収録したDVD500円割引

①

②③

④

【参加申込・お問い合わせは リプラウド へ】

リハビリテーション体育 Reproud
住所：仙台市泉区市名坂字町79-1　電話：050-6865-0402
ホームページ：http://reproud.com　FAX：022-375-4555

「生きている」から「生きていく」へ
リハビリテーション体育
Reproud

リプラウド健脚会講習　参加申込書

申込日：平成　　年　　月　　日

カ　ナ		男 女	生年月日	明・大・昭　　年　　月　　日　（　　歳）	
氏　名					
現住所	〒　　ー				
連絡先	電話　　（　　）			FAX　　（　　）	
	E-mail：				
緊　急 連絡先	〒　　ー TEL　　（　　）				
現病歴 ※ある方		既往歴 ※ある方		服　薬 ※ある方	
グループ 立ち上げ	□ 介護予防講話・簡易体力測定　　□自主グループ立ち上げ講習				
サポーター 講習	□介護予防講話　　□健脚会サポーター(初級)　［ 9/9(金) ・ 9/23(金) ・ 9/30(金) ］ □ストレッチ講習　　□健脚会サポーター(中級)　　□健脚会サポーター(上級)				
参加動機					
質　問	この運動教室をどこで知りましたか？ チラシを見て　・　通りがかり　・　ホームページ　・　紹介（　　） その他（　　）				
通信欄	※受講に際して何かありましたら記入してください。				

【　個人情報取扱いについて　】

□　私は、個人情報の取扱いについて、以下の事項を確認のうえ、同意します。

1. 個人情報の利用目的について
   収集した個人情報は、本人の許可なく連絡や案内など当社が必要とする作業の範囲内以外の目的では使用しません。
2. 個人情報の第三者提供について
   収集した個人情報は、委託業務、法律上公的機関への届出･提出が必要な場合、事故等での緊急時を除いて第三者へ提供しません。
3. 個人情報の開示等について
   収集した個人情報の開示、内容の訂正、削除の求めがあった場合には速やかに対応します。

申込確認日	平成　　年　　月　　日（　　）　　：　　担当
備　考	