高齢の方も
実施中!

自分たちの健康は自分たちで守る

立位でも座位でもできるストレッチ
【講習会】

★約20分かけてゆっくり行うストレッチ★
ひとつひとつの動きを、説明しながら行います。
①どこの部分を伸ばしているのか？
②どんな注意事項があるのか？

【実施日時】
9月2日(金)・16日(金)
10:00～11:00　[60分]
※どちらか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

【参加費用】
700円(税込)

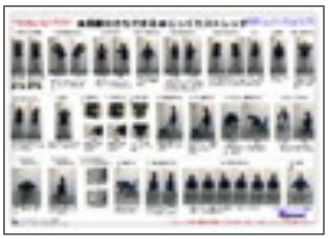
★行うストレッチの特徴★

①高齢の方でもゆっくり身体を伸ばせるよう、一部位10秒程かけながら実施。
→だから「動きが速くてついていけない」ということが少ないです。

②座ったままでもできる動きを採用しています。
→だから、立ってやる方と座ってやる方が一緒に運動できます。

★講習参加特典★

①写真付きストレッチ解説紙(A3カラー)
②介護予防運動教室の見学＆実習 (各1回可能)
③ストレッチスDVD割引購入権

①


③

【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　　□ストレッチ講習［　9/2(金)　・　9/16(金)　］ □ 健脚会サポーター(初級)　　□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	