

# 体力測定&リハビリ体操



～ご自身の体力を知り、介護予防の参考にしよう～

体力測定結果を“AI”分析

自分に合った体操を理学療法士がアドバイスしてくれます

日 時 : 10/8・15・22・29、11/5・12 (全6回)  
(毎週火曜日) 13:30～15:00

会 場 : 湖西市老人福祉センター 参加費: 無料

対 象 : 65歳以上の市民

定 員 : 20名 (申込者多数の場合抽選)

※受講の可否は9/20(金)以降に申込者に電話で連絡します。

講 師 : 理学療法士 浮海 未希先生

申込期間 : 9/2(月)～9/20(金) 9:00～16:30

※祝日、土、日曜日は休館日のため受付不可

申込方法 : 申込書を記入のうえ、老人福祉センター窓口へ提出。

参加持物 : タオル、飲み物 ※動きやすい服装

そ の 他 : 開始2時間前の時点(午前11時30分)で湖西市に大雨警報または  
暴風警報発令されている場合は、開催中止となります。

切り取り線

体力測定&リハビリ体操		《申込書》	
ふりがな		生年月日 (※必須)	
氏名		昭和	年 月 日
電話	日中に連絡のつく電話番号 (※必須)	【受付印】	
住所	〒 湖西市		

◎ご記入いただきました個人情報は、講座開催の目的以外には使用いたしません。

【会場・申込場所案内図】

◎湖西市老人福祉センター



お問い合わせ : 湖西市老人福祉センター

住所 : 湖西市新居町浜名 6 4 3 - 1

TEL : 0 5 3 - 5 9 4 - 5 5 5 4