

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：10/21・28、11/4・11・18（全5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10/10（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

持 ち 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。

《申込方法》

申込書を、老人福祉センター・おぼと社会福祉協議会窓口へ提出。
（申込書は提出先窓口にあります。）

申込期限：10/10（金）まで 9：00～16：30（土、日、祝日は休館日）

体力測定&リハビリ体操		《申込書》	
ふりがな 氏 名		生年月日（※必須） 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