ねんりんピック岐阜２０２５開催記念

健康づくりのための脳トレ体操教室開催要項

◇趣　　旨　　健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者の健康保持・増進と社会参加を促進し、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与することを目的に「全国健康福祉祭」（愛称：ねんりんピック）が岐阜県で開催されるのを記念して、脳トレ体操教室を開催します。

◇主　　催　ねんりんピック岐阜２０２５羽島市実行委員会

◇日　　時　【１回目】
令和７年５月２８日(水)１０：３０～１２：００
（開場・受付開始９：３０～）
【２回目】
令和７年６月１６日(月)１０：３０～１２：００
（開場・受付開始９：３０～）
【３回目】
令和７年７月　７日(月)１０：３０～１２：００
（開場・受付開始９：３０～）

◇場　　所　羽島市役所　３階　３０１・３０２会議室
（羽島市竹鼻町５５番地）

◇対　　象　羽島市内に在住、在勤の６０歳以上の方

◇定　　員　１回につき３０名（先着順）

◇内　　容　健康づくりのための脳トレ体操
・脳活性化のための体操
・フレイル予防
・柔軟性向上のためのストレッチ体操
・バランス感覚と転倒予防トレーニング
・健康維持 / 体力向上エクササイズ
・ＡＤＬ体操（日常生活動作）
・３Ｂ体操（リズム体操）
・筋力トレーニング
・健康寿命を延ばす基礎体操　など

◇講　　師　【１回目・３回目】
髙田　保
岐阜聖徳学園大学教育学部非常勤講師
（一社）岐阜県レクリエーション協会事務局長
【２回目】
松岡　邦明
大垣女子短期大学幼児教育学科非常勤講師
（一社）岐阜県レクリエーション協会ミナレク運動担当次長

◇受 講 料　無料

◇持 ち 物　飲み物・タオル

◇申込方法　先着順（別添の申込書に必要事項を記入のうえ、受付期間内に窓口へ提出。もしくは下記ＱＲコードを読み取り、申し込みください。）

◇受付窓口　ねんりんピック岐阜２０２５羽島市実行委員会事務局
〒５０１－６２９２　羽島市竹鼻町５５番地
羽島市役所３階　市民協働部スポーツ推進課内
電話０５８－３９２－１１１１　内線６１３８

◇受付期間　令和７年５月１日(木)から各教室定員になり次第締め切り。

◇そ の 他
・万一の傷害については、応急処置は行いますがその後の責任は加入保険によるものとします。
・教室中の写真・映像等は、ＨＰ・新聞・テレビ等への広報活動に使用させていただきますのでご了承ください。
・申込みにより知り得た個人情報は、当教室運営の目的のみに使用します。
・欠席等連絡の場合は、下記の電話番号までご連絡ください。
（平日の閉庁時間及び休日のご連絡の場合は宿・日直に繋がります。）
０５８－３９２－１１１１（内線６１３８）

健康づくりのための脳トレ体操教室申込書

受付№.

受付日時　　月　　日　　時　　分

氏名（ふりがな）	（　　）
参　加　日　時 〇をつけてください	5/28（水）　6/16（月）　7/7（月）
住　　所	
電　話　番　号	
生　年　月　日	
性　　別	男　・　女

【受付窓口】　ねんりんピック岐阜２０２５羽島市実行委員会事務局

〒５０１－６２９２　羽島市竹鼻町５５番地

羽島市役所３階　市民協働部スポーツ推進課内

電話０５８－３９２－１１１１　内線６１３８