

令和7年度 元気フラス塾 申込書

令和 年 月 日

(宛先) 紀の川市高齢介護課長

申込受付：令和7年4月1日（火）～

申込締切：令和8年2月27日（金）

申込団体名

担当者氏名

住所 〒

電話番号（携帯）

講座一覧	1. 健康セミナー（火曜日のみ） 2. 気になる病気のイロハ！（60分） 3. 上手な服薬のヒ・ケ・ツ（午後のみ） 4. 元気の秘訣はお口にあり！ 5. 超かんたん！栄養アップ法 6. 腸を制すれば健康を制する 【Aコース・Bコース・Cコース】 7. 紀の川歩一てくてく体操体験会 8. フレイル予防の基本について 9. 自分の体を知ろう（体力測定） 10. 気功体操・お手玉エクササイズ 11. 毎日の生活に運動を取り入れよう 12. 転ばぬ先のコツ（転倒予防講座） 13. 体と心のキホンは『姿勢』から（ジャイロキネシス®）（水～金） 14. 認知症のことを知ろう 15. 認知症を予防しましょう 【Aコース ・ Bコース ・ Cコース】 16. 知っとく（得）! なっとく!介護保険 （60分） 17. チャレンジ!基礎からかんたんスマホ講座 【Aコース ・ Bコース ・ Cコース】
受講希望日 （2講座まで 受講可） コースがある 場合は、○をつ けてください。	講座番号【 】 Aコース・Bコース・Cコース 令和 年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分 講座番号【 】 Aコース・Bコース・Cコース 令和 年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分 ※講師の都合により、ご希望の日を開講できない場合があります。 （その場合、事前に調整連絡します）
受講希望会場	<u>会場名</u> （ ） <u>会場住所</u> （ ）
受講予定人数	人
備　考	<u>その他、要望等ございましたら記入してください。</u>

【問い合わせ先】 紀の川市役所高齢介護課 電話：0736-77-0980(直通)