令和８年度　元気プラス塾　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８年４月１日（水）～
申込締切：令和９年２月２６日（金）

申込団体名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

担当者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

〒

住所＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号（携帯）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

講座一覧 ＊希望の番号に〇を、複数のコースがある場合は、希望するコースにも〇をつけてください。 ＊**平日のみ**開講です。	１．　気になる病気のイロハ！（60 分） ２．　上手な服薬のヒ・ケ・ツ**（午後のみ）** ３．　元気の秘訣はお口にあり！ ４．　超かんたん！栄養アップ法 ５．　腸を制すれば健康を制する（60 分） 【A コース・B コース・C コース】 ６．　フレイル予防の基本について ７．　自分の体を知ろう（体力測定） ８．　福祉レクリエーション ９．　あなたの足、大切にしていますか？（フットケアで心も体も軽やかに） １０．　毎日の生活に運動を取り入れよう １１．　転ばぬ先のコツ（転倒予防講座） １２．　体と心のキホンは『姿勢』から（ジャイロキネシス®）**（水～金午後のみ）** １３．　認知症のことを知ろう １４．　認知症を予防しましょう 【A コース　・　B コース　・　C コース】 １５．　知っとく（得）！なっとく！介護保険　（40 分） １６．　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、〇をつけてください。	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、ご希望の日に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	会場名（　　） 会場住所（　　）
受講予定人数	人
備　　考	その他、要望等ございましたら記入してください。

【問い合わせ先】紀の川市役所高齢介護課　電話：0736-77-0980(直通)
FAX：0736-79-3926