

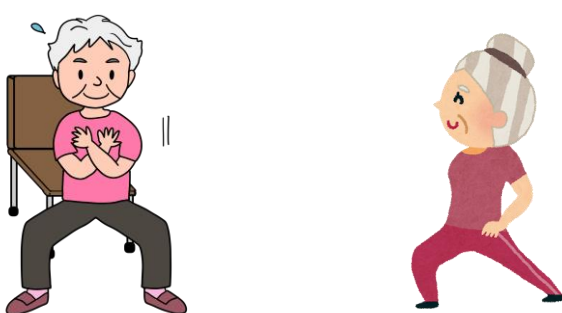
プロレスラーと一緒に筋トレしよう！

講師：大原 はじめ 氏

講座
P R

現役プロレスラーの大原先生に、転倒予防のための筋力づくりに必要な運動、栄養、休養、継続についてのお話やストレッチ運動を指導していただきます。

是非、この機会に受講してみませんか？

| | 日 時 | 主 な 内 容 | 場 所 |
|-----|---------------------|---|------------|
| 第1回 | 1月21日(水) 午後2時～3時 | <h2>筋力アップ & ストレッチ</h2> <p>※強度の強い運動となります。腰や膝が悪い方は、医師に御相談のうえ、お申込みください。</p>  | 4 階 ホール |
| 第2回 | 1月28日(水) 午後2時～3時 | | |
| 第3回 | 2月4日(水) 午後2時～3時 | | |
| 第4回 | 2月18日(水) 午後2時～3時 | | |
| 第5回 | 2月25日(水) 午後2時～3時 | | |
| 第6回 | 3月11日(水) 午後2時～3時 | | |

＜お申込みの皆様へ＞

- 新型コロナウイルス感染症の法的位置づけは変更されましたが、高齢者が感染した場合の重症化リスクは高いとされていますので十分注意が必要です。感染防止に有効とされている基本的な感染症対策に御留意くださるようお願いいたします。

【基本的な感染症対策】

- * 体調不安や症状がある場合の自宅療養、医療機関の受診
- * 三密（密閉・密集・密接）の回避、対人距離の確保
- * その場に応じたマスク着用や咳エチケット
- * 手洗い等の手指衛生
- * 窓開けによる換気

※感染症による重症化を引き起こし得る疾病をお持ちの方は、医師に相談するなど、施設の利用を慎重に御検討ください。

- 感染症の状況や講師の都合等により、やむを得ず日程等の変更、あるいは中止する場合があります。

申込方法等詳細は裏面を御覧ください。

| | |
|-------|--|
| 対 象 者 | 川崎市内在住 60 歳以上の方 |
| 定 員 | 20 名 |
| 教 材 費 | 無料 |
| 持 ち 物 | 利用証、汗拭きタオル、飲み物 500ml 程の空のペットボトル容器 2 本 (肩の筋力強化として、ダンベルの代わりに使用します) |

【申込期間】

12月4日(木)～18日(木)※日曜を除く
受付時間：午前9時～午後4時

【申込方法】

(1) 必ず受講を希望される御本人が事務所窓口でお申込みください。

【抽選】※初めて受講する方、受講歴が少ない方が優先となります。

(2) 抽選結果通知の受取方法について、①又は②いずれかをお選びください。

《① 郵送による受取りを御希望の場合》

※85円の通常はがき(抽選結果の返信用)が必要です。

はがき表面に住所・氏名を記入して御持参ください。抽選結果を記載し、12月22日(月)頃発送します。

当選された方は、このはがきが「受講決定通知書」となります。

《② 郵送による受取りを希望されない場合》

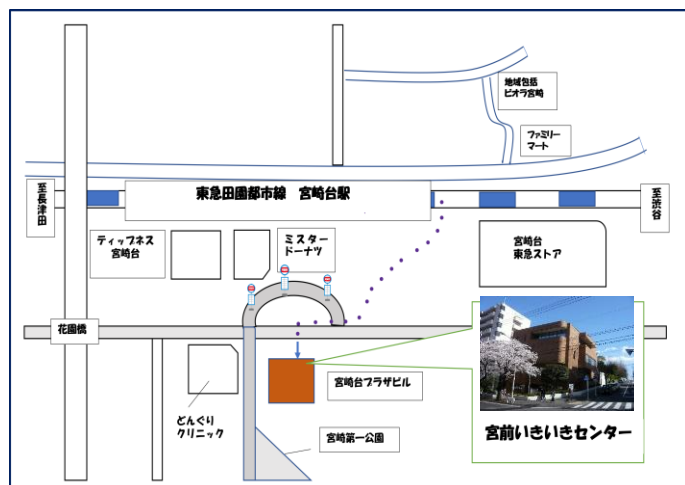
お申込みの際に「受付番号の控え」をお渡しします。抽選結果は、12月24日(水)以降、館内掲示とともにホームページに掲載しますので、御確認ください。

当選された方は「受付番号の控え」を御持参の上、1月13日(火)までに窓口で「受講決定通知書」をお受取りください。

※休館日に御注意ください。

【ホームページでの抽選結果の検索方法】

右のコードを読み取ると宮前いきいきセンターの画面へ直接進めます。



宮前いきいきセンター
(川崎市宮前老人福祉センター)

〒216-0033

川崎市宮前区宮崎2-12-29

TEL 044 (877) 9030

FAX 044 (877) 9232

開館時間 午前9時～午後4時

休館日 日曜・祝日(敬老の日を除く)
年末年始

担当：濱出