

60歳以上
対象

楽しく学べる健康教室！



麗しの杜

ヘルスアカデミー

【場所】麗しの杜 1F 交流ホール

【時間】10:00~12:00

【参加費】500円／先着30名

第1部

5月20日(水)



お口の健康で
元気に長生き

大石歯科医院 歯科衛生士
和田 和江氏

7月15日(水)



塩分、足りてる？
取りすぎてる？
～夏の体と血圧を守るポイント～

武市薬局株式会社 代表取締役
武市 真実氏

9月16日(水)



介護、転倒予防に必要な
自宅で出来る運動
～長く健康維持する秘訣教えます～

理学療法士
西井 巧氏

11月18日(水)

体力測定と健康チェック



【監修】理学療法士
西井 巧氏



第2部 エクササイズ&ヨガ

奥田 理沙氏

フィットネスインストラクター
介護福祉士

5月20日

11月18日

佐藤 美和氏

介護予防運動指導員
介護福祉士

7月15日

9月16日

11月18日

●持ち物・服装について

- ①Tシャツ、ズボン等の動きやすい服装 ②履きなれた運動靴(外履きで構いません) ③汗拭きタオル
- ④飲み物(水、お茶、スポーツドリンク等) ※1本(500ml程度)受付時にお渡しします。
- 体調不良の方のご来場はお控えください。

※ テーマは都合により変更する場合があります。

ヘルスアカデミー参加申込書

申込日： 年 月 日

お名前 / ご年齢 **【必須】**

フリガナ		年齢	
名前			

▼ 参加を希望されるセミナーに○をお書きください。 **【必須】**

5/20(水)	7/15(水)	9/16(水)	11/18(水)

▼ 以下、今回初めて参加される方のみご記入ください

住所	〒	性別	
電話番号		FAX	
メールアドレス	@		

----- 切り取り -----

お申込み先

【FAX】 04-7171-5686

【メール】 uruwashinomorijimu@moralogy.jp

【郵送】 〒277-0065 千葉県柏市光ヶ丘2-1-1

麗しの杜ヘルスアカデミー事務局

WEBでのお申込はこちら

お問合せ欄に
参加を希望される日にちを
ご入力ください。



下記事項に同意の上、お申込みください。

●当日は、映像・写真撮影を行います。撮影したものは、報告書や今後の当セミナー開催時、ホームページ、SNS、イベントの告知等に使用させていただきます。

●個人情報、当館の運営・管理に使用させていただくとともに当財団が主催する講座ならびにセミナーをご案内する以外に使用することはありません。※(コロナ対策等)緊急を要する場合は氏名や住所等を関係機関に提出する場合があります。

●本セミナーでは受講中に生じた傷病の責任は一切負いませんので、ご自身のペースでご参加ください。

麗しの杜ヘルスアカデミー事務局

☎ 04-7171-5733 (担当：金田・富澤)