

百歳体操出前講座申込書

太枠内を記入してください

※希望日の3週間程度前までに申し込んでください。

申請日	年 月 日 ()		
申請者氏名 (連絡先)	団体名		
	氏名		
	住所		
	連絡先	(電話番号)	(携帯)
希望する日時	第1希望	年 月 日 ()	: ~ :
	第2希望	年 月 日 ()	: ~ :
	第3希望	年 月 日 ()	: ~ :
参加人数	人		
実施会場	駐車場: 有 ・ 無		
実施会場住所			
レンタル希望 (3ヶ月間)	・ 錘 個数 () 個		
	・ ポータブルDVD		
受付担当者名 ()			
プレゼンテーション	・ 百歳体操を活用した通いの場づくりの意義について ・ 百歳体操の紹介、実技		
初回	・ いきいき百歳体操 (約30分) ・ 体力測定 ・ 生活不活発病について、百歳体操の効果		
3ヶ月	・ かみかみ百歳体操 (約20分) ・ 体力測定 ・ お口の話		
6ヶ月	・ いきいき百歳体操スペシャル版 (約40分) ・ 体力測定 ・ 栄養の話		
1年	・ しゃきしゃき百歳体操 (約20分) ・ 体力測定 ・ 認知症予防の話		
1年6ヶ月	・ いきいき百歳体操 (約30分) ・ 体力測定 ・ これから手帳の話 (これから手帳)		
フォロー	☐ 体力測定 ☐ 運動機能に関すること ☐ 健康に関すること ☐ 栄養(フレイル予防)に関すること ☐ 口腔(お口の健康)に関すること ☐ 認知症(物忘れ)に関すること ☐ 人生会議(自分らしい生き方)に関すること ☐ その他 ()		
会場設備 (あるものをチェック) ☐ TV ☐ DVDプレイヤー ☐ スクリーン ☐ プロジェクター ☐ 延長コード ☐ パソコン ☐ いす			