

☆高齢者健康づくり☆

アクティブエイジング講習会 2010

NPO 法人アクティブエイジング研究会は、高齢者健康づくりの支援活動に取り組んでおります。講習会を下記のように企画いたしましたので、ぜひご参加いただきますようお願い申し上げます。なお第1回『筋トレのメニューを増やそう！part1』と第2回『同 part2』は多くの方のご参加をいただき、終了いたしました。当研究会ホームページをご覧ください。

第3回「筋トレのメニューを増やそう！総集編」

日時：12月25日（土）10時から11時30分

場所：なごやボランティア・NPOセンター 第一研修室
（伏見ライフプラザ12階）

参加費：1,000円（会員500円） 定員：100名（先着順）

締め切り：12月3日（金）消印有効

第4回「転倒予防のためのバランス運動！基礎編」

日時：平成23年1月29日（土）10時から11時30分

場所：なごやボランティア・NPOセンター 第一研修室
（伏見ライフプラザ12階）

参加費：1,000円（会員500円） 定員：100名（先着順）

締め切り：12月3日（金）消印有効

- 主催 NPO 法人アクティブエイジング研究会
- 対象者 高齢者の健康づくりに関心のある方（年齢は問いません）
- 持ち物 運動靴 汗ふきタオル 水分補給できるもの 筆記用具 着替え
- 講師およびスタッフ

第3回 実技講師：当研究会理事およびブラッシュアップ主催 樺原良枝

司会進行：当研究会理事および名古屋市立大学大学院研究員 小泉大亮

第4回 実技講師：当研究会理事および名古屋市立大学大学院研究員 小泉大亮

司会進行：当研究会事務局および名古屋市立大学大学院研究員 仙石直子

スタッフ：同研究会所属 会員

○ お申し込み方法

氏名、年齢、住所、電話番号、E-mail アドレス（お持ちの方）をご記入の上、往復ハガキまたは下記の E-メールにてお申し込みください。なお定員を超えた場合は先着順となりますのでご了承ください。（2回分まとめたの申し込みも可）

12月10日ごろまでにハガキまたはメールにてお知らせいたします。連絡が届かない場合は事務局までお問い合わせください。

問い合わせ：NPO 法人アクティブエイジング研究会 事務局

TEL/FAX 052-872-5033

E-mail アドレス aaa_jimukyoku@activeaging.or.jp

<往診（表）>

<返信（裏）>

<p>〒462-0041</p> <p>名古屋市北区浪打町 2丁目9番地</p> <p>アクアスペース内 アクティブエイジング 研究会事務局 宛</p>	<p>〒□□□-□□□□</p> <p>○月○日講習会申し込み</p> <p>1 氏名 2 年齢 3 郵便番号 住所 4 電話番号 5 E-mail アドレス</p>
<p>（何も記入しないで ください）</p>	<p>ご住所・氏名をご記入 ください</p>

会場「なごやボランティア・NPO センター」

（伏見ライフプラザ12階）

- * 地下鉄 伏見駅6番出口より徒歩5分
- * 地下鉄 大須観音駅4番出口より徒歩5分

