

出張教室申込書

申込先 千葉市美浜いきいきプラザ
 電話/FAX 043-270-1800 / 043-270-1811

◎太枠内をご記入ください。

申込日	年	月	日
-----	---	---	---

団体の名称					
連絡先	代表者氏名				
	住所	区			
	電話番号	- -			
希望内容	希望日時	年 月 日 : ~ :			
	希望内容	※裏面(チラシ)の体験メニューからお選び下さい。			
		番号		内容	
	参加対象者	<input type="checkbox"/> 60歳以上が所属する10人以上の千葉市内の団体			
	参加予定人数	人			
	会場名				
	住所	区			
	駐車場の有無	<input type="checkbox"/> あり(台分) <input type="checkbox"/> なし			
	要望 お伝えしたい事				
アンケート	今回の「出張教室」を どこでお知り になりましたか？	<input type="checkbox"/> 出張教室のチラシ <input type="checkbox"/> 施設等の職員(※具体的に→) <input type="checkbox"/> その他()			

1	受付日		受付者		受付方法	電話・窓口	受付番号	
---	-----	--	-----	--	------	-------	------	--

2	事前打ち合わせ予定日	月	日()	時	分	駐車場	
---	------------	---	------	---	---	-----	--

【1】健康測定			
番号	テーマ	内容	時間目安
1	骨密度測定	超音波式骨密度測定器により、かかとで測定します。	5分/人
2	血管年齢測定	赤外線センサーにより、指先で測定します。	5分/人
3	脳年齢測定	タッチ式モニターにより、記憶力と処理速度で測定します。	10分/人
4	体組成測定	脂肪や筋肉量、BMIや左右バランスを測定します。	10分/人
5	体力測定	握力と長座位体前屈により、筋力と柔軟性を測定します。	10分/人
【2】健康相談			
6	健康講話	看護師により健康に関して講話します。	15～30分
7	健康相談	看護師により測定結果の説明と個別の相談に応じます。	10分/人
【3】体操			
8	介護予防体操	介護予防指導士によりストレッチや筋力トレーニングを実施します。	30～60分
9	コグニサイズ	運動と認知トレーニングの2つの作業を同時に行います。	30～60分
10	ラジオ体操	地域でのラジオ体操の開催や継続を支援します。	20分
【4】スポーツ・レクリエーション			
11	eスポーツ	リズム・パズル・スポーツゲームの操作を説明し、体験します。	60～120分
12	ボッチャ	ボッチャのルールやゲームの進め方を解説し、ゲーム体験します。	60～120分
13	モルック	モルックのルールやゲームの進め方を解説し、ゲーム体験します。(屋外実施)	60～120分