

平成30年度健康講座「健康な体づくり～膝痛・腰痛予防～」開催要項

- 1 目的 理学療法士から膝痛・腰痛の症状改善や予防方法を学ぶことで、理解を深め健康づくりに役立てていただき、日頃の疑問等を解消する場を提供することを目的とする。
- 2 主催 群馬県立ふれあいスポーツプラザ
- 3 日時 平成30年11月1日(木) 午後1時00分～午後2時30分
受付：午後12時45分～会議室
- 4 会場 群馬県立ふれあいスポーツプラザ 会議室
- 5 講師 群馬医療福祉大学 リハビリテーション学部 准教授 柴 ひとみ 氏
- 6 参加対象 群馬県立ふれあいスポーツプラザ利用証をお持ちの方
※障害者手帳をお持ちの方、65歳以上の方で利用証をお持ちでない方は、事前に利用証を作成してください。
- 7 内容 筋の性質や関節の動きを知り、ケガを予防するためにはどのようにしたらよいかを講義と実技で学びます。
- 8 定員 25名程度
・申込多数の場合には障害者を優先に抽選と致します。
・参加可否については下記の期間中に、プラザまで確認してください。
平成30年10月26日(金)～10月28日(日) 午前9時～午後5時
- 9 参加費 無料
- 10 申込期限 平成30年10月25日(木)
- 11 申込方法 別紙申込用紙に必要事項を記入のうえ、持参・FAX・郵送・E-mailのいずれかでお申し込みください。
- ① 持参の場合 申込期限内の開館日、午前9時～午後5時にお持ちください。
- ② FAXの場合 送信後、開館日の午前9時～午後5時に電話で、受取の確認をしてください。
- ③ 郵送の場合 平成30年10月25日(木) 必着
- ④ E-mailの場合 平成30年10月25日(木) 午後5時まで。件名「平成30年度健康講座『健康な体づくり～膝痛・腰痛予防～』申込について」と記載し、受信の確認を必ずしてください。受付確認後、こちらから返信いたします。返信がない場合には、電話等で確認をお願いいたします。



～次面に続きます～



12 申 込
問 合 先

群馬県立ふれあいスポーツプラザ
〒379-2214 伊勢崎市下触町238-3
TEL: 0270-62-9000
FAX: 0270-62-8867
E-mail : fureai@sunfield.ne.jp

健康講座「健康な体づくり～膝痛・腰痛予防～」 担当：井川、篠原

※開館日の午前9時～午後5時にお願いいたします。

13 その他

- ①申込後参加できなくなった場合には、上記担当者まで必ずご連絡ください。
- ②プラザ広報誌や報道機関等による写真や映像の撮影及び放送がある場合があります。撮影等拒否の場合には、参加申込書に記入をお願いします。記入がない場合には容認していただけたと判断いたします。
- ③収集した個人情報については、事業運営に必要な目的以外には使用いたしません。
- ④水分補給ができるよう各自ご用意ください。
- ⑤簡単な実技を行いますので、動きやすい服装やシューズを着用してください。

平成30年度 ふれあいスポーツプラザカレンダー

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

は、休館日です。