

実施日	内 容
7月25日(水)	1 講義内容・・・熱中症予防セミナー 講師:群馬ヤクルト販売(株) 管理栄養士 蓮沼美紀さん
	2 実技 筋力トレーニング・ストレッチ <ul style="list-style-type: none"> <li>・椅子に座って出来る運動(足上げ、手をあげての運動)</li> <li>・鬼石体操(鬼石モデル筋力トレーニング)</li> <li>・その他の運動など</li> </ul> 講師:NPO法人ソーシャルグッド 理事 吉田大祐さん
8月1日(水)	3 講義内容・・・生活習慣病の予防と対応策 講師:群馬県立県民健康科学大学准教授 廣瀬規代美さん
	4 実技 1日目の実技の続き <ul style="list-style-type: none"> <li>・椅子に座って出来る運動(足上げ、手をあげての運動)</li> <li>・鬼石体操(鬼石モデル筋力トレーニング)</li> <li>・その他の運動など</li> </ul> 講師:NPO法人ソーシャルグッド 理事 吉田大祐さん

※上記の講座は資格習得等ではなく基礎的な知識を学んでいただくことを目的にしています。

----- きりとり -----

## シニアのための脳と体の健康づくり講座申込書

下記※「個人情報の利用目的」に同意の上お申し込み下さい。

会場	群馬県社会福祉総合センター(前橋市新前橋町13-12)
住所	〒
ふりがな 氏名・性別	( 男 ・ 女 )
電話番号	
生年月日	昭和                      年                      月                      日生 満                      歳
受講動機	知りたい情報等もあれば記入してください

※個人情報の利用目的

1. 当事業及び群馬県長寿社会づくり財団事業で利用します。
2. 参加決定通知の発送・修了証書の作成に利用します。
3. 上記1.2を行うため共催団体と参加者の個人情報(住所、氏名、性別、年齢、電話番号)を共有します。