

奥 ケ ア 第 95 号

平成 30 年 1 月 12 日

奥州市元気応援型通所サービス

実施予定事業所 各位

奥州市長 小 沢 昌 記

奥州市元気応援型通所サービス事業所向け「いきいき百歳体操講習会」の開催について

平成 30 年 4 月より実施予定の、奥州市元気応援型通所サービスにおいては、いきいき百歳体操及び体力測定の実施を必須としております。

市では安全かつ効果的に体操や体力測定を実施することを目的に、標記講習会を開催することといたしましたので、平成 30 年 3 月 2 日（金）までに申し込みくださいますようお願い申し上げます。

記

1 開催日時：平成 30 年 3 月 6 日（火）13：20～16：40

（受付時間 13：00～13：20）

2 会 場：水沢地区センター（視聴覚室・多目的ホール）

3 内 容

時間	内容
13：20～13：40	【講義】元気応援型通所サービスとは
13：40～14：10	【講義】いきいき百歳体操とは
14：10～14：20	休憩
14：20～15：30	【講義・実技】いきいき百歳体操指導時のポイントと注意点 いきいき百歳体操の実際
15：30～16：40	【講義・実技】体力測定の方法と注意点について 体力測定の実際

※ 申し込み者数によって、時間配分は変更になる場合があります。

4 参加費：無料

5 持ち物：筆記用具・室内履き・飲み物

（動きやすい服装での参加をお願いします）

【担当】

奥州市役所 健康福祉部

地域包括ケア推進室

主任保健師 高橋法子

電話 24-2111 FAX 51-2373