中高年健康運動教室開講　参加者募集

主　　催：社会福祉法人欣水会、つくば健康運動研究所、シニアふるさと通信

後　　援：土浦市、土浦市社会福祉協議会、土浦市医師会、茨城県柔道接骨師会、
茨城県共同募金会

目　　的：中高年期における市民の健康増進、老化予防、疾病予防を図る“からだづくり”の
ための運動教室の展開

指　　導：総合指導　筑波大学名誉教授　教育学博士　芳賀脩光先生
運動指導　筑波大学大学院　修士課程修了　笹原美智子先生

場　　所：土浦市新治トレーニングセンター　※駐車場あり（土浦市藤沢９９０）

開 講 日：平成29年４月17日（月）13：30 ～ 15：30　予定
毎週月曜、通年実施予定

参加資格：50～75歳の健常中高年者
１）心臓病、脳卒中後遺症、重篤な高血圧、糖尿病、肝臓病、その他の重大な
疾病を有している方、歩行困難な方、車いす利用の方は参加できません
２）参加希望者は①かかりつけ医、主治医による運動許可の健康診断書
②日常の健康調査書③契約書（捺印）を事務局に送付すること

募集人数：１００～150名（先着順）

参 加 費：２０００円／月（６カ月分前納）　他教材費３０００～５０００円
参加ご希望の方は下記の表に氏名、性別、年齢、住所、電話番号を記入し、
郵送またはFAXにて下記事務局宛にお送りください。

事 務 局：特別養護老人ホーム滝の園　担当／矢口
〒300-0805　土浦市宍塚１９３５
TEL　029-826-1110　FAX　029-826-6636

〔参加申込書〕

駐車場は十分に確保されています。ご友人をお誘いの上、ご参加をお待ちいたしております

氏　名	性　別	年　齢	住　所	電話番号