

すこやか宅配プログラム申込書

令和 年 月 日

網走市長様

| | | |
|-----|------|-----|
| 団体名 | | |
| 代表者 | 住所 | 網走市 |
| | 氏名 | 印 |
| | 電話番号 | |
| 連絡先 | 住所 | 網走市 |
| | 氏名 | |
| | 電話番号 | |

すこやか宅配プログラムの開催を希望しますので、次のとおり申込みます。

| | | | |
|--|---|--------------------|--|
| 希望する内容 ※メニュー左欄に○印 タイムテーブル (全メニュー共通) 【前半30分】 ・脳トレ ・脚のセルフマッサージ ・ストレッチ ~休憩~ 【後半30~40分】 ・トレーニング ・ストレッチ ※60分コースは急ぎで進めるので、90分コースをお勧めします。 | ◆シニア「貯筋」サポート講座（高齢者向けの軽運動） | | |
| | 【メニュー①】日常生活動作トレーニング 内 容：立つ・座る・しゃがむ・歩く・階段を上がるなどの日常動作につながる体の動かし方を学び、「動き」を強化していく運動です。 | | |
| | 【メニュー②】「転ばない」身体づくりのためのトレーニング 内 容：寝たきりの原因になる転倒を防ぐため、「しっかりと歩く」「安定した立ち座りができる」よう、立位を多く盛り込み、下肢を中心とした筋力強化とバランスの運動です。 | | |
| | 【メニュー③】いすに座って楽ちんリズム体操 内 容：椅子に座り軽快な音楽に合わせて上肢・下肢を動かす運動です。リズム体操で楽しみながら身体を動かしましょう。 | | |
| | 【メニュー④】「スムーズな身のこなし」トレーニング 内 容：体全体を大きく動かす軽運動で、ゆっくりした音楽に合わせて、立位で全身有酸素運動を行います。各自室内用運動靴・バスタオル（ヨガマット）等をご用意ください。 | | |
| 実施内容について希望がある場合はこちらに記載（例：ストレッチを多め 等） | | | |
| 第1希望日時 | 令和 年 月 日 (曜日) | 午前 時 分 ~ 午後 時 分 まで | |
| 第2希望日時 | 令和 年 月 日 (曜日) | 午前 時 分 ~ 午後 時 分 まで | |
| 会 場 | 名 称： 部屋名： （広さ： m ² 床： フローリング・畳・じゅうたん） 所在地：網走市 | | |
| 参加予定人数 | 名 (年齢層： 歳 ~ 歳) | | |

※太枠内を記載してください。

市役所使用欄

| | | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|--------------|-----------------------|
| | 高齢者 | 講師 | 総評 | 実施内容 | |
| 第1希望日時の可否 | 可・否 | 可・否 | 可・否 | 開 催 予 定 日 | 令和 年 月 日 (曜日) |
| 第2希望日時の可否 | 可・否 | 可・否 | 可・否 | | 午前・午後 時 分 ~ 時 分 (計 分) |
| 講 師 氏 名 | | | | 特記事項 | |

※決裁欄

| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|---|---|
| 部 長 | 課 長 | 係 長 | 主 査 | 係 | 上記のとおり、開催することとしてよろしいか伺います。 令和 年 月 日 担当者 印 |
| | | | | | |