

元気はなまる

介護予防

入場
無料

講演会

令和3年2月2日（火）

午後1時30分～午後3時30分（開場：午後0時30分）

盛岡劇場メインホール

対象：盛岡市民 定員：先着150人（事前申込制）

申込方法：令和2年12月16日（水）受付開始。裏面申込書をファクス、郵送または持参。
令和3年1月22日（金）必着。定員に達し次第、受付終了。）
申込期限より前に受付を終了する場合は、市公式ホームページでお知らせいたします。

●第1部：講演 午後1時30分～

「高齢者の運動と
健康づくり・介護予防」

講師：岩手大学人文社会科学部

教授 栗林 徹 先生



●第2部：体験 午後2時55分～

「シルバーリハビリ体操」

岩手県シルバーリハビリ体操指導者

所属：もりおかシルリハの会 石わり桜

感染予防のために外出を控え「動かない」
時間が増えると、心身の機能が衰え、いつの
まにか「動けない」状態につながるものがあ
ります。去年と比べて、外出回数が減ってい
ませんか？新型コロナウイルス感染症を予防
しながら、健康づくりと介護予防に取り組み
ましょう！

【問合せ】

盛岡市保健福祉部 長寿社会課 地域ケア係 019-613-8144

主催：盛岡市 協力：もりおかシルリハの会 石わり桜・盛岡市介護予防ボランティアひまわり

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、延期または中止となる場合がありますので御了承ください。

FAX : 019-653-2839

郵送 : 〒020-8530 内丸12-2 長寿社会課地域ケア係

令和2年度 介護予防講演会申込書

提供いただいた個人情報は、盛岡市で適切に管理を行います。

ただし、感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律に基づく疫学調査が行われる場合には、本情報を調査機関に提供することがありますので、あらかじめ御了承ください。

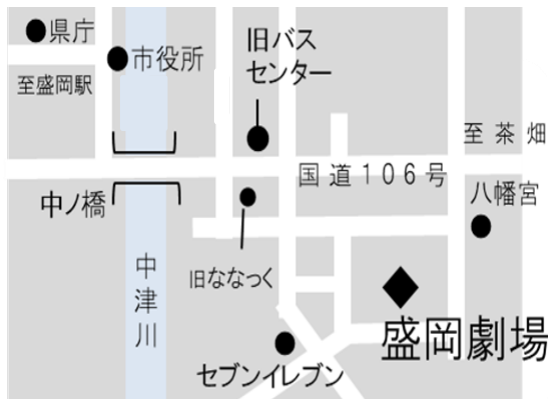
申込日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

※応募者多数により参加をお断りする場合のみ、ご連絡いたします。連絡がない場合は、講演会に参加いただけますので、当日会場へお越しください。

ふりがな	
氏名	年齢 () 歳
住所	(〒 -) 盛岡市
電話	(固定電話) - - (携帯電話) - -

ふりがな	
氏名	年齢 () 歳
住所	(〒 -) 盛岡市
電話	(固定電話) - - (携帯電話) - -

【会場周辺地図】



- ・ 駐車場がありませんので、公共交通機関を御利用ください。
- ・ 換気のため、会場内の温度が低くなる可能性があります。あたたかい服装でお越しください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、御協力をお願いします。

- ・ 当日は、ご自宅で検温をおねがいします。
- ・ 風邪症状（発熱・せき・のどの痛み、頭痛、鼻汁・鼻づまり、嘔吐、下痢等）がある場合は、参加を御遠慮ください。欠席の連絡は不要です。症状がある場合、入場をお断りすることがありますので御了承ください。
- ・ 入退場時は、手指消毒をしてください。
- ・ 会場内は、必ずマスクを着用してください。
- ・ 会場内での飲食は禁止です。
- ・ 大きな声での会話はお控えください。
- ・ 人と人との距離を十分に確保してください。

