

地域貢献事業

ハート!

いつまでも元気でいよう! 骨と筋肉 ～ロコモティブシンドロームって?

- 理学療法士によるロコトレ体操
- 管理栄養士による、骨粗しょう症やサルコペニア予防の食事メニューや栄養指導
- ケアマネジャーへの介護相談

参加費
無料!

日時 平成30年 **11/11**(日) 9:30~11:30

会場 **ハートヒルかわげ R23**
津市河芸町一色 39 番地 1 (百五銀行河芸支店様となり)

対象 津市河芸町内、白塚町内にお住まいの65歳以上の方

- ハートヒルのデイをご利用いただいている方、体調の悪い方はご遠慮ください。
- 付き添い可能ですが、申し込み時に人数をご記入ください。

定員 **30名** (付き添い含め、先着順とさせていただきます)

- 内容
1. 軽体操
 2. ロコモチェック
 3. ロコトレ体操
 4. 管理栄養士による栄養指導
 5. 介護に関する相談

送迎 ご希望の方には送迎車を手配します

申込 下記の電話または FAX へお申込みください

締切 **11/7(水)** ※介護相談だけの場合も、事前にお申込みください

大好評につき締切延長!

参加者には
低カロリー弁当を
プレゼント!

動きやすい
服装で
お越しください



FAXでのお申込みは
裏面の申込用紙を
ご利用ください



社会福祉法人

アイ・ティ・オー福祉会

法人本部事務所 〒510-0314 津市河芸町浜田 860

Tel **059-245-5099** Fax **059-245-7999**

参加申込書

地域貢献事業ハートリハ・津 30.11.11

お名前					
住所					
電話	自宅	-	-	生年月日	大正
	携帯	-	-		昭和
送迎	(どちらかに○をつけてください)		希望する		希望しない
付き添い	(どちらかに○をつけてください)		あり (人)		なし

Fax 送付先 **059-245-7999**



会場 ハートヒルかわげR23

〒510-0306 津市河芸町一色 39 番地 1
Tel:059-245-6100