**令和６年度 きりしま元気一番！講座申込**

**【送信先】霧島市役所　長寿介護課 行（FAX番号　４５－１９００）**

　　　　　申込日 令和　　年　　月　　日

|  |  |
| --- | --- |
| **自治会名・グループ名等** | 例）霧島地区自治会 |
|  | 例） （ふりがな） |
| **申込者の連絡先(携帯・電話)** | 例）090-0000-0000 |
| **講座を希望する場所** | 例）霧島公民館 | スクリーン・ホワイトボード・白壁のいずれか（あり・なし） |
| **参加予定人数** | 例）２０人　　　　　　　　人 |

**※講座の上限は、３講座までの申し込みとなります。ご了承ください。**

**※上記の申込用紙をファックス、または市役所長寿介護課（別館1階）㉒窓口に直接お申込みください**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **講座内容** | **希望講座****〇をつけて****ください。****※上限３つまで** | **希望日時** |
|  | 薬剤師に聞く！何種類以上の薬を飲んでいれば体に毒？ |  | 　　　　月　　　日　　　　曜日　　　時　　分～　　時　　分 |
|  | 『私のアルバム』を作成してみませんか？ |  | 　　　　月　　　日　　　　曜日　　　時　　分～　　時　　分 |
|  | 認知症になっても自分らしく過ごせるように |  | 　　　　月　　　日　　　　曜日　　 時　　分～　　時　　分 |
|  | ちょい足し　フレイル予防で元気な身体づくり |  | 　　　　月　　　日　　　　曜日　　 時　　分～　　時　　分 |
|  | こころも身体も元気になる食事の工夫 |  | 　　　　月　　　日　　　　曜日　　 時　　分～　　時　　分 |
|  | 口に注目！口腔ケアと体操はフレイル予防の近道 |  | 　　　　月　　　日　　　　曜日　　　時　　分～　　時　　分 |
|  | お口の機能と筋肉の意外な関係 |  | 　　　　月　　　日　　　　曜日時　　分～　　時　　分 |
|  | 体力を知って健康つくり |  | 月　　　日　　　　曜日時　　分～　　時　　分 |
|  | 自分でできる骨盤底筋体操 |  | 月　　　日　　　　曜日時　　分～　　時　　分 |
|  | 毎日気軽に脳トレーニング |  | 月　　　日　　　　曜日時　　分～　　時　　分 |

**＜受講申し込みについての注意点＞**

必ず、**別紙『「令和６年度きりしま元気一番！講座」の申し込みについて（お願い）』**をご一読いただき、お申込みください。