

名称等	高齢者からだセルフケア講座の申し込みを募集しています！
担当	市民福祉部 長寿福祉課
	直通 055-934-4834 内線 3133

1 内容

高齢者の健康の保持や増進のために、ハンドマッサージやストレッチ等によって、自分でケアする方法を学ぶ講座に、鍼灸マッサージ師が講師となって出向きます。ご自身が参加されている自治会やその他の団体、ご友人等お誘いあわせの上、みなさんで楽しくからだのつぼを学んでみませんか？

2 目的・理由

高齢者が健康の保持や体の不調を整える一つの方法として「マッサージ」や「からだのつぼ」を学び、体験します。また、仲間と共に事業に参加することで外に出るきっかけができ、引きこもり防止に繋がります。

3 特徴

- (1)対象…市内に住むおおむね 65 歳以上の高齢者で構成する 10～30 名程度のグループ
- (2)実施方法…鍼灸マッサージ師が、申し込み団体の代表者が指定した会場へ出向き、高齢者のセルフケアに関する講義等を行います。
- (3)従事者…鍼灸マッサージ師2名または1名
- (4)講師派遣の回数について…原則、一団体につき1回の派遣とします。
- (5)申込方法…開催希望日の1か月までに長寿福祉課に電話または所定の申込用紙を郵送、FAX、持参してお申し込みください。

高齢者

からだセルフケア講座

高齢者の健康の保持や増進のために、ハンドマッサージやストレッチ等によって、自分でケアする方法を学ぶ講座に、鍼灸マッサージ師が講師となって出向きます。

対 象 市内に住むおおむね65歳以上の高齢者で構成された10～30名程度のグループ

と き 平日9～17時のうち1時間30分程度

ところ 市内に限ります。

※なお、会場は申込者が用意してください。

申込方法 裏面に必要事項を記入し、
開催希望日の1か月前までに長寿福祉課に
郵送、FAX、持参等でお申し込みください。

※営利目的の団体等へは講師を派遣できない場合があります。

申込先、問い合わせ先

〒410-8601

沼津市御幸町16-1

沼津市役所 長寿福祉課 生きがい推進係

TEL：055-934-4834 FAX：055-935-0335

Mail：chouju@city.numazu.lg.jp

