

# 2021年度運動プログラムの のご案内

2021年7/27(火)～  
14時～16時

定員 **40** 名  
参加費無料

※定員に達し次第  
受付終了



60-40  
2×10  
5+15



## 【対象】

65歳以上の方（自宅での**DVD視聴**が可能な方，身体を動かすことに支障のない方）  
DVD視聴が難しい場合でご参加希望の方はご相談ください。

## 【内容】

**DVDによる簡単な体操を自宅で毎日実施**していただきます。**運動・認知機能測定、簡単なアンケート**も実施いたします。

## 【開催場所】

神戸大学医学部保健学科

\* **動きやすい服装・靴**でEF棟(正門入って右側)の玄関ロビーにいらしてください。

マスクの着用、来校前の検温実施、建物入り口等での消毒液の利用等、感染予防対策へのご協力をお願いします。

徒歩：神戸市営地下鉄「名谷駅」から約15分

バス：神戸市営地下鉄「名谷駅」より神戸市バス78系統乗車「友が丘中学校前」バス停下車、徒歩約4分

タクシー：神戸市営地下鉄「名谷」駅より約5分

皆様のご参加お待ちしております！



## 《主催》

神戸大学大学院保健学研究科地域連携センター運営委員会  
地域高齢者・認知症の方とそのご家族への支援事業

# 「2021年度運動プログラム」参加申込書

FAX : 078-796-4509

E-mail : a-hayashi@pearl.kobe-u.ac.jp

氏名

性別

年齢

男・女

才

住所 〒

電話番号 :

FAX番号 :

メールアドレス :

初回来校希望日（第1希望に◎、第2希望○、第3希望△をつけてください）

2021年 7月27日（火） 30日（金） 8月3日（火）

8月 5日（木） 6日（金） 10日（火）

それ以降でも可能です。 ご希望日 :

※参加はFAXもしくはメールにてお申込みください。

FAXまたはメールの受信をもって参加申込受領とさせていただきます。

第1希望でない日またはご参加いただけない場合はご連絡いたします。

**7月16日までに連絡がない場合は、第1希望の日に直接開催場所にお越しください。**

## 【お問い合わせ】

〒654-0142 神戸市須磨区友が丘7-10-2

神戸大学大学院保健学研究科地域連携センター運営委員会

地域高齢者・認知症の方とご家族への支援事業（林 敦子 内田智子）