

# 2019年度活動プログラムの のご案内

2019年

10/3(木)～12/12(木)

13時～15時

(12時30分受付開始)

\* 自宅での運動+2週間に1回木曜日に  
測定会を実施いたします！



定員 15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)

## 【内容】

DVDに合わせて簡単な体操を自宅で毎日実施していただき、2週間に1回測定会を実施します。

\*ご了承を得られた方には活動量計を装着していただき、日常生活活動量を測定いたします。

## 【開催場所】

神戸大学医学部保健学科  
E棟2階入り口フロア

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 いきいき長生き研究会



# 「2019年度活動プログラム」参加申込書

FAX : 078-796-4509

E-mail : ikiiki.kobe@gmail.com

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：

参加人数

名

**お申し込み締め切り：9月13日(金)**

- ※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持って参加申込受領とさせていただきます。  
ご参加いただけない場合のみご連絡いたします。  
ご連絡がない場合は、直接開催場所にお越しく下さい。

## 【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

いきいき長生き研究会（林敦子 山口裕子）