

華甲大学(高齢者学級)のお知らせ

第9回 1月21日(金) 午後2時～3時40分

(受付 午後1:30から 当番: 鼎上山 地区)

★年間受講の皆さんに受付で記念品をお渡しします。
当日こられない方は公民館まで取りに来て下さい。★

- *閉講式 ⇒ 講座終了後行います
- *講座 からだイキイキ体操
～介護予防運動～



昨年も講座をしていただいた小林先生に今年も
「家でもどこでも出来る」体操のお話しをしていただきます
元気でどこでも自由に行ける! そんな毎日って良いですね。

講師 健康運動指導士
小林 新一 さん

場所 鼎文化センター ホール

※講座に参加するにあたり、あらかじめ自宅で検温し37.5℃以上の熱がある場合や、体調がすぐれない
場合には、参加をご遠慮ください。また、マスクの着用、会場での検温、手指消毒にご協力ください。
※参加される朝、裏面の「感染拡大防止のための確認事項」にしたがい、体温、体調、を確認のうえ
ご来場ください。



講座は華甲大学生以外の方も、1回200円で聴講できます。

当日お釣りのないようご準備ください。

感染拡大防止のための確認事項

★来場前に確認をお願いします。★

1 チェック項目

| 項目 |
|--------------|
| 朝の体温は何度でしたか？ |
| 体調は悪くありませんか？ |

★37.5℃以上の熱がある場合や、体調のすぐれない場合は参加をご遠慮ください。★

2 聴講時の注意事項

- ・ マスクの着用にご協力ください。
- ・ 手指の消毒をお願いします。
- ・ 検温にご協力をお願いします。
- ・ 帰宅後は手洗いうがいをお願いします。