



高齢者のための

いつまでもこやかに元気ではつらつと過ごしていくために、誰でもできる軽運動やレクリエーションを通じて、日常生活動作の能力と体力のアップをはかります。高齢者の健康づくり、介護予防を目的としています。

ADL体力アップ! 集中講座

参加
無料

日常生活動作

介護予防のために

日時

平成21年 3月 13・20・27日(金)

午後1時30分～3時

※3日の集中講座です。
(1日のみの参加はできません)

場所

神戸女子大学
三宮教育センター
神戸市中央区中山手通2-23-1
TEL (078) 231-1001

対象

おおむね
65歳以上の男女

定員 100名

先着順

先着順です。
お早めにお申しください!

心身ともに
ハツラツと!

誰でも楽しくできます!

■申込方法と
申し込み先

往復はがきの往信欄に
①講座名「ADL講座」
②住所
③氏名
④年齢 を明記し、
復信欄に
・申込者の郵便番号
・住所
・氏名 を明記のうえ
下記宛先へお送りください。

宛先

〒650-0046
神戸市中央区港島町4-7-2
神戸女子大学
「ADL講座」係

復信 宛名面 往信 裏面

①講座名
「ADL講座」
②住所
③氏名
④年齢
※ご記入ください。

往信 宛名面 復信 裏面

ここには何も書か
ないでください。

持ち物

- ・体育館シューズ
- ・運動できる服装
- ・水分

スタッフ

松浦 範子 重福 京子
下村 尚美 西山 清子
学生 他



■申込み締め切り

3月5日(木)必着

■通知

開催日までに返信致します。

主管 神戸女子大学健康福祉学部

■お問合せ / 神戸女子大学ポートアイランドキャンパス事務局 ☎078-303-4811



JR阪急・阪神・地下鉄三宮駅より徒歩5分、生田神社のすぐ北側