

平成21年11月10日

会員各位

町田市シルバー人材センター
安全管理委員会



体力向上事業「転倒予防講習会」のお知らせ



今年もバランス崩し・つまずき等による**転倒事故が多発**しています。要因は、前屈みの姿勢・足(膝)が上がらない・べた足・足指の力不足などが挙げられます。

これらの転倒事故の予防に向けて、このたび(財)東京しごと財団のご協力より、標記講習会を下記の日程にて開催いたします。

ご自分の注意力を喚起する意味でも良い機会です。万障お繰り合わせのうえ、是非ご参加くださるよう、ご案内いたします。

尚、今回の応募につきましては会場の都合により、午前・午後の2回に分けて実施しますが、各回とも応募人数を20名とし定員に達した時点で締め切りとさせていただきます。

記

★ 日時 及び 応募人員

日時：平成22年1月22日(金)

午前の部：午前10:00～12:00 (先着20名)

午後の部：午後13:30～15:30 (先着20名)



★ 会場：町田市シルバー人材センター(わくわくプラザ)3階・講習室

★ 申込期間：平成21年11月24日(火)～平成21年12月24日(木)

★ 申込先：事務局窓口 又は お電話【723-2147】でお願いします。

その際に午前 又は 午後の希望枠・会員番号・氏名をご連絡ください。

★ 参加費：無料

★ 実施内容

- ① 受付→② 体調確認票回収→③ 準備運動→④ 開眼片足立ち測定→⑤ 足指力測定→⑥ 転倒防止に効果的な運動の指導→⑦ 整理運動など

★ 当日各自が持参するもの

- ① センターから配布された「体調確認票」の内容をご記入済のもの。
- ② 汚れても良いタオル 又は 手拭いを2～3枚。
- ③ 水分補給用の飲み物(ペットボトル 又は 水筒)の用意。

★ その他

「体調確認票」及び当日の留意事項に関しては、申込後にお渡しいたします。



以上