

フレイル予防 ～いきいきすこやかに～

**無料
講習会**
(先着20名)

新型コロナウイルス感染予防のため、外出や人との接触を控えることにより、心身の機能低下や免疫力が低下してしまうフレイル（虚弱状態）。
フレイルにならないよう知識や技術を身につけましょう！



[内容]

- ・生活習慣病
- ・誤嚥性肺炎予防
- ・予防のための筋力体操



日本赤十字社公式マスコットキャラクター
「ハートラちゃん」

講師 日本赤十字 群馬支部より2名

日程 ▶ 令和2年11月28日（土曜日）

時間 ▶ 午前10時～12時（受付は午前9時40分から）

場所 ▶ 緋の郷 市民交流館 3階セミナー室
住所：伊勢崎市昭和町1712-2

申込み ▶ 裏面をご覧ください

- ・感染予防のため、マスクの着用、ご自宅での検温をお願いします。
- ・体調が悪い場合は、参加を見合わせてください。
- ・新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。
(中止の際につきましては申込者へ直接、ご連絡します)

問い合わせ

- ・伊勢崎市市民部市民活動課
- ・伊勢崎市社会福祉協議会
ボランティア・市民活動センター

TEL 61-6712

TEL 27-5974

申込方法

郵送・持参・FAXのいずれかで、
市民活動課またはボランティア・市民活動センターまでご提出ください。

■伊勢崎市市民部市民活動課
住所:伊勢崎市昭和町 1712-2
TEL:0270-61-6712
FAX:0270-61-6713

■伊勢崎市社会福祉協議会
ボランティア・市民活動センター
住所:伊勢崎市上泉町 151
TEL:0270-27-5974
FAX:0270-27-5975

申込期間

令和2年11月2日(月)から

申込用紙	
団体名	
参加者氏名	
住所	
連絡先	
教えてほしいこと・ 団体の悩み・問題 点など	

***** 個人情報の取扱いについて *****

ボランティア・市民活動団体名簿の作成に関して収集した情報は、活動内容、連絡先等を記載した名簿を作成し、相互交流・情報交換のために活用させていただくほか、新型コロナウイルス感染症等の感染拡大防止関係のために利用し、法令に基づく場合、または、本人の同意がある場合を除き、他に利用及び提供することはいたしません。

参加者に感染者が出た場合における保健所の聞き取り調査への協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症等の濃厚接触者となった場合は、14日間を目安に自宅待機をお願いすることがありますので予めご了承ください。