



いつまでも健康で、自分のやりたいことを続けるために「どのような運動を、どれくらいおこなえばいいのか」について分かりやすく、実践を交えながらお伝えします！お好みのコースで気持ちよくからだを動かしましょう♪

生活機能 アップコース 13:30~14:45 毎週火曜日

毎日の生活動作をおこないやすくするためのコースです

■日程
7月:5、12、19、26日
8月:2、9、23、30日
9月:6、13、20、27日

■講師:作業療法士



ロコモ 予防コース 9:30~10:45 毎週水曜日

自分の足でいつまでも歩けるようにするためのコースです

■日程
7月:6、13、20、27日
8月:3、10、17、24、31日
9月:7、14、21日

■講師:健康運動指導士



認知症 予防コース 9:30~10:45 毎週木曜日

認知機能の低下予防を目指すためのコースです

■日程
7月:7、14、21、28日
8月:4、18、25日
9月:1、8、15、29日
10月:6日

■講師:健康運動指導士、認知症予防脳トレ士



●定員 各コース 15名

●参加費 各コース 税込6,000円(全12回分)

※講座会員(入学金21,600円お支払い済の方)は、1コース分

無料!

●会場 株式会社T H F

〒305-0005 茨城県つくば市天久保2-14-2
つくばイーストビル301号室

お申込みについて
詳細は裏面へ

【問合せ】

つくば健幸華齡大学 事務局 029-875-6673(受付時間:月~金10時~17時)

お申込みの前にお読みください

1. 同封している「はつらつ元気アップ教室」との重複参加はできません。
両方お申込みの場合は、空き状況を見て調整させていただきます。
2. 各講座とも定員を超えた場合、原則希望したコース順に抽選といたします。

お申込み方法

- 電話かFAXでお申込みください
- お申込み期間：6月20日（月）まで
※ 決定通知は6月27日（月）頃までに郵送します

電話



つくば健幸華齢大学
事務局 029-875-6673 へお電話ください
(受付時間：月～金 10時～17時)

FAX



下記をご記入の上 029-861-7618 へ
この用紙をFAXしてください

- 希望するコースに○をつけてください
複数受講をご希望の場合は希望順(1～3)をご記入ください
() 生活機能アップコース (火曜日13:30～14:45)
() ロコモ予防コース (水曜日9:30～10:45)
() 認知症予防コース (木曜日9:30～10:45)
- お名前・お電話番号をご記入ください

お名前：

お電話番号：
