

しづ～か

## でん伝体操

&amp;

## 健康ミニ講座

参加  
無料学生と一緒に!  
世代を超えて  
Let's try!

学生と一緒に に、ゆっくり

楽しく体を動かしながら  
介護・認知症予防に  
取り組んでみませんか?  
しづ～かでん伝体操と  
健康ミニ講座で、元気に長生き  
するヒントを学びましょう!

しづ～かでん伝体操とは

日常でよく使う筋肉の筋力アップを目的としたストレーニングです。  
どなたでも無理なくご参加いただけます。イスに座ってトレーニングすることもできます。

2025.9.20 土 10:30～  
11:30

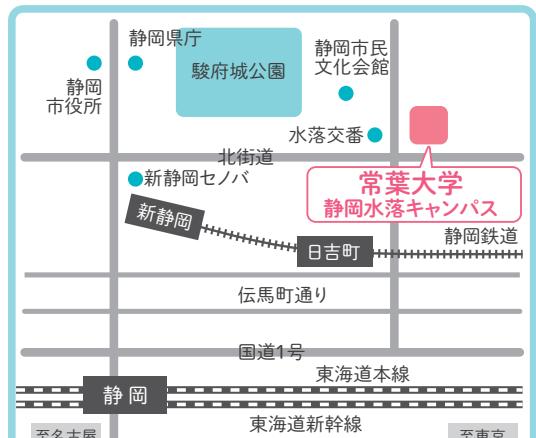
会場

常葉大学静岡水落キャンパス  
1階学生ホール

定員

40代以上  
30名

持ち物

飲み物・  
汗拭き用のタオル・  
動きやすい服装・運動靴

申込方法 お電話またはFAX、QRコードからお申込みください。

TEL 054-297-3203 FAX 054-297-3213



FAX用	氏名(カナ)	年代	代
ご住所(任意)	〒 市 区	(町名) ※以下任意	
電話番号		参加人数	人

※お申込みいただいた個人情報は、今回のイベント以外には使用いたしません。※複数名でお申し込みいただく場合は、代表者の情報を記入いただくようお願いします。※スポーツ保険は、各自でご加入ください。※定員を超過してしまった場合のみご連絡します。