

高齢者

からだセルフケア講座

高齢者の健康の保持や介護予防のために、ハンドマッサージやストレッチ等によって、自分でケアする方法を学ぶ講座に、鍼灸マッサージ師が講師となって出向きます。

対 象 市内に住むおおむね 65 歳以上の高齢者で

構成された 10～30 名程度のグループ

と き 9～21 時のうち 1 時間 30 分程度

(日・祝日を除く)

ところ 市内に限ります。

※なお、会場は申込者が用意してください。

申込方法 裏面に必要事項を記入し、

開催希望日の 1 か月前までに長寿福祉課に

郵送、メール、FAX、持参等でお申し込みください。

※一団体につき、年 2 回までお申し込みいただけます。

※営利目的の団体等へは講師を派遣できません。

申込・問い合わせ先

〒410-8601

沼津市御幸町 16-1

沼津市役所 長寿福祉課 高齢者からだセルフケア講座担当

TEL : 055-934-4835 FAX : 055-935-2594

Mail : chouju@city.numazu.lg.jp

