

報道機関に依頼する事項に○をつけてください

①実施する事業の紹介

②催事等の参加者募集

③催事等の当日取材

報道取材情報（沼津市）

平成 30 年 10 月 12 日（金）発表

名称等 「高齢者からだセルフケア講座」ではグループからの
申し込みをお待ちしております！

担当 市民福祉部 長寿福祉課

直通 055-934-4834 内線 3133

1 内容

沼津市では高齢者の健康の保持や増進を目的に、鍼灸マッサージ師を講師として派遣し、ハンドマッサージやストレッチといった自分の体を自らケアする方法を学ぶ講座「高齢者からだセルフケア講座」を随時開催しています。ご自身が参加されている自治会やサークル、ご友人達との等お誘いあわせの上、みなさんで楽しくからだの“つぼ”を学んでみませんか？

2 目的・理由

高齢者が健康の保持や体の不調を整える一つの方法として「マッサージ」や「からだのつぼ」を体験を通して学びます。また、仲間と共に講座に参加することで外に出るきっかけができ、引きこもり防止に繋がります。

3 特徴

(1) 対象

市内に住むおおむね 65 歳以上の高齢者で構成する 10～30 名程度のグループ

(2) とき

日曜日・祝日を除く、9時～21時のうち1時間30分程度

(3) 実施方法

鍼灸マッサージ師が、申し込み団体の代表者が指定した市内の会場へ出向き、高齢者のセルフケアに関する講義等を行います。

(4) 従事者

鍼灸マッサージ師 1 名または 2 名

(5) 申込方法

開催希望日の 1 か月前までに長寿福祉課に電話または所定の申込用紙を郵送、FAX、持参してお申し込みください。

(6) 去年、過去との比較

昨年度までは、原則、一団体につき年に 1 回の開催としていましたが、今年度からは 2 回まで開催できます。

(7) その他

受講は無料です。

営利目的の団体等へは講師を派遣できない場合があります。

取材いただける場合は、担当までご一報いただきたくお願い申し上げます。



高齢者

からだセルフケア講座

高齢者の健康の保持や増進のために、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、FAX、持参等でお申し込みください。

※一団体につき、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ない場合があります。

申込先、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 : 055-934-4834 FAX : 055-935-0335

Mail : chouju@city.numazu.lg.jp



「高齢者からだセルフケア講座」開催申込兼決定通知書

◎申込日及び太枠内について記入してください。

申込日：平成 年 月 日

申 込 者	団体名				
	代表者	氏名			
		住所	〒		
		電話	(自宅) (FAX)	(携帯)	
開催方法	1. 高齢者からだセルフケア講座のみ単独開催 2. 他の行事、会合と併せて開催（行事・会合名： ）				
参加予定人数	名 程度（男性 名、女性 名） （概ね 歳代から 歳代）				
会 場 ※会場使用料、手配、 準備等は申込者側 でお願いします	会場名				
	所在地				
	駐車場	有 ・ 無		部屋	洋室 ・ 和室
	机・椅子	有（両方・机のみ・椅子のみ）・無		机、椅子の移動	可 ・ 不可
開催日程 （記入できる団体の み記載）	平成 年 月 日 【 月 ・ 火 ・ 水 ・ 木 ・ 金 ・ 土 】 曜日 【 午前 ・ 午後 】（ 時 分 ～ 時 分） ※ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。				

※ お申し込み後、日程調整等の打ち合わせのため、長寿福祉課から代表者様に連絡をいたします。日程が決定次第、市から返送またはFAXいたします。

必要事項を記入の上、郵送、FAX、持参等でお申し込みください。

◆お申し込み、問い合わせ先 沼津市長寿福祉課 高齢者からだセルフケア講座担当者
〒410-8601 沼津市御幸町16-1 TEL 055-934-4834 Fax 055-935-0335

市記入欄

下記のとおり開催日程を決定しましたので通知いたします。

貴団体申し込みの「高齢者からだセルフケア講座」は、

月 日（ ） ～

に決定いたしました。