

2023年度
日本郵便年賀寄付金助成事業

フレイル予防教室

の

身体

ゆがみ

がみ直し

フレイルになるとどうなるの？
フレイルが進行した人はそうでない人と比べて死亡率が3倍高くなります

コロナによる外出自粛
自宅にこもりきりが原因で筋力は1週間で15%低下します

フレイルとは？
加齢により身の活力が低下した状態をいいます



身体のゆがみは、腰痛、ヒザ痛のみならず、転倒の原因にもなります

2023年5月12日～2024年3月22日のうち、毎週金曜日

※但し、6/30、7/28、8/11、9/29、11/3、12/29、1/5、2/23は除く

万博記念公園 自然文化園中央休憩所 9時50分～11時20分
(要事前申込、別途入園料要、雨天決行)

- | | |
|-----------------|----------------|
| ★5月 12・19・26 | ★11月 10・17・24 |
| ★6月 2・9・16・23 | ★12月 1・8・15・22 |
| ★7月 7・14・21 | ★1月 12・19・26 |
| ★8月 4・18・25 | ★2月 2・9・16 |
| ★9月 1・8・15・22 | ★3月 1・8・15・22 |
| ★10月 6・13・20・27 | |

- 対象 成人
- 参加費 おひとり500円
- 申込 申込は本チラシ裏面の申込書に必要事項をご記入の上、FAX・メールでお送り頂くか、下記QRアドレスのお申込みフォームにて、お申込みください。(申込は希望日の7日前まで)
- 定員 10名程度 ※応募多数抽選

特定非営利活動法人大阪府民循環型社会推進機構
TEL・FAX 06-6877-6991 (電話は平日 15:00 ~ 17:00)
※メールは万博 NPO センターお問い合わせフォームよりお願いします

申込フォームはこちら

<https://forms.gle/SmTXTeXUEiw4NQ2B8>

問合せフォームはこちら

<http://www.junsha.jp/npocontact/contact.html>

その他のイベント情報ははこちら

万博 NPO センター
検索
<http://www.junsha.jp/npocontact/>

・本プログラムは、疾病治療を目的としたものではありません。・社会通念上の常識を超える行為や他の参加者・スタッフへの迷惑行為があった場合、その時点で参加をお断りいたします。・主催者はイベント実施中の疾病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任をおいしません。・新型コロナウイルス感染症流行の影響により、中止になる場合があります。予めご了承ください。

本書返送期限 参加希望日の7日前 必着

申込日 令和 年 月 日

(フレイル予防教室) 身体の歪み直し 参加申込書

フリガナ 氏名		年齢	才
住所	〒	性別	男・女
日中、連絡の つく電話番号		FAX	
参加希望日 <small>※本紙表面の日程を参照の上、希望日を記入してください。 複数日記入可</small>			
下記、 <u>申込にあたって</u> を確認し、 承諾しますか <small>※ご承諾できない方は、申し込みできません。ご了承ください。</small>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ		

申込にあたって

- ・本教室は、疾病治療を目的としたものではありません。
- ・申込は申込本人様のみ可能です。ご友人さま等と一緒に参加する場合は、当該ご友人さまが、別途申込をしてください。(特別な事情がある場合は事前に相談ください)。重複しての申し込みは無効となります。
- ・本申込にて当機構が得た個人情報は、適切に管理します。
- ・申込期限は参加希望日の7日前です。応募多数の場合は抽選となります。
- ・参加通知は参加希望日の3日前迄に通知します。開始時間の5分前迄に集合して下さい。
- ・一度納入された費用は理由を問わず返還できません。別途、入園料が必要です。
- ・雨天決行です。中止の場合は参加前日の午後7時までに申込時のご連絡先に通知します。
- ・新型コロナウイルス感染症流行の影響等の理由によりプログラムが中止になる可能性があります。あらかじめご了承ください。また感染症対策にご協力ください。
- ・当機構は参加中の疾病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任をおいしません。
- ・申込事項に虚偽記載があった場合、社会通念上の常識を超える行為があった場合、それらが判明した時点で参加をお断りいたします。
- ・本申込書の送付先は以下となります。参加申込み後、キャンセルされる場合は下記までご連絡ください

特定非営利活動法人大阪府民循環型社会推進機構

〒565-0826 吹田市千里万博公園1-1 万博NPOセンター

メール: seminar@junsha.jp

電話/ファックス 06-6877-6991 (電話での連絡等は平日の15時~17時にお願いします)