

# いきいきオレンジビクス体操

## ADL 対応型高齢者体操 イン 岐阜



ADL (Activities of Daily Living) 体操は、立ち上がる・座る、歩く、風呂に入る、衣類を着替えるなど私たちが日頃行っている日常生活動作能力を維持・回復する体操です。

事業所等の職員、在宅介護をされている方、高齢者向けの体操や ADL 体操に興味のある方、自分の体力維持の為に学びたい方など、どなたでも参加できます

初心者の方でも楽しく学べるセミナーです

日時 : 令和 1 年 6 月 30 日 (日) 10:00~15:00 (9:30 より受付)

会場 : 岐阜市北部コミュニティーセンター  
岐阜市八代 1 丁目 11 番 13 号 TEL. 058-233-2110



後援 : 特定非営利活動法人 岐阜県レクリエーション協会 ・岐阜県福祉レクリエーション協会  
岐阜市レクリエーション協会

定員 : 50 名

講師 : 成蹊大学名誉教授  
ADL 対応型高齢者体操研究会会長 大久保 洋子先生



受講料 : 2,000 円

持ち物 : 運動ができる服装、筆記用具、タオル、  
500ml ペットボトル (中身入り)、昼食  
締め切り : 6 月 25 日までをお願いします。

申込み・問い合わせ先

〒502-0005 岐阜市岩崎 1367-19

小原 信子

TEL・FAX 058-237-1815



第33回全国健康福祉祭ぎふ大会  
**ねんりんピック岐阜2020**  
清流に輝け ひろがれ 長寿の輪



☆ (公財) 日レク レクリエーション・インストラクター認定「事業参加、スタッフ参加」になります

6 月 30 日 ADL 体操セミナー申込み書

フリガナ 氏名		TEL.
住所	〒	FAX. 携帯
勤務先 所属団体		TEL.