

メールで  
応募

## あをによし祭イベント

11月2日(土) 10:00～16:00

かんたん体操



# 認知症予防体操

## 参加者を募集します！

～ステップを中心とした軽度の運動をします～

**開催日** 2019年11月2日(土) あをによし祭のイベントです。

**場所** 奈良県総合医療センター 2階 中央ホール

**時間** 時間は下記①～③のいずれかに、事務局で振り分けさせていただきます。  
①10:10～11:10 ②11:30～12:30 ③13:30～14:30

**参加条件** 次の3つの条件を満たす方が対象です。

- ・ つえ等を使わず一人で歩行のできる方
- ・ 両足ともに片足立ちが3秒以上保持できる方
- ・ 関節痛や心臓の疾患、そのほか運動制限が無い方

当日、受付時に事前チェックとして、バイタルチェックおよび、片脚起立検査を行います。身体状況に異常があると判断された場合は、キャンセルさせていただきます。

**応募方法** Eメールで応募を受付けます。

メールの件名を「認知症予防体操」とし、本文には下記①～④の必要事項を入力の上、メール送信してください。

- ①お名前
- ②年齢
- ③性別
- ④携帯番号(当日連絡のつく番号)

送信先アドレス [sogo@nara-pho.jp](mailto:sogo@nara-pho.jp)

**締切** 令和元年10月25日(金) 17:00まで。

先着30名で定員になり次第、締め切ります。

事務局からは、メール返信にてご連絡いたします。

**お問合せ** 奈良県総合医療センター 0742-46-6001(代) 総務課まで

※当日は動きやすい服装でお越しください。