**令和７年度 きりしま元気一番！講座申込書**

講座申込書は、

霧島市ホームページから

ダウンロードできます。

**【申込先】霧島市役所　長寿介護課　行**※送信票不要

**FAX ：４５－１９００　または　メール：kou-shou@city-kirishima.jp**

　　　　　　　　　　　　　申込日 令和　　年　　月　　日

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **自治会名・グループ名等** | 例）霧島地区自治会 | |
|  | 例）  （ふりがな） | |
| **申込者の連絡先(携帯・電話)** | 例）090-0000-0000 | |
| **講座を希望する場所** | 例）霧島公民館 | スクリーン・ホワイトボード・白壁のいずれか （あり・なし） |
| **参加予定人数** | 例）２０人  　　　　　　　　人 | |

**※講座は、最大２講座までの申し込みとなります。ご了承ください。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 講座番号 | **講座内容** | **希望講座**  **〇をつけて**  **ください。**  **※最大２つまで** | **希望日時** |
|  | 薬剤師に聞く！  何種類以上の薬を飲んでいれば体に毒？ |  | 月　　　 日　　　　曜日  　　　時　　 分～　　時　　分 |
|  | 『私のアルバム』を作成してみませんか？ |  | 月　　　 日　　　　曜日  　　　時　　 分～　　時　　分 |
|  | 認知症になっても自分らしく過ごせるように |  | 月　　　 日　　　　曜日  　　 時　　 分～　　時　　分 |
|  | ちょい足し　フレイル予防で元気な身体づくり |  | 月　　　 日　　　　曜日  　　 時　　 分～　　時　　分 |
|  | こころも身体も元気になる食事の工夫 |  | 月　　　 日　　　　曜日  　　 時　　 分～　　時　　分 |
|  | 口腔ケアと体操でおいしく食べてフレイル予防 |  | 月　　　 日　　　　曜日  　　　時　　 分～　　時　　分 |
|  | お口の機能と筋肉の意外な関係 |  | 月　　　 日　　　　曜日  時　　 分～　　時　　分 |
|  | 体力を知って健康づくり |  | 月　　　 日　　　　曜日  時　　 分～　　時　　分 |
|  | 自分でできる骨盤底筋体操 |  | 月　　　 日　　　　曜日  時　　 分～　　時　　分 |
|  | 毎日気軽に脳トレーニング | **※上記の申込書をファックスかメールまたは市役所長寿介護課（別館1階）㉒窓口に直接ご提出ください。** | 月　　　 日　　　　曜日  時　　 分～　　時　　分 |

**＜受講申し込みについての注意点＞**

必ず、**別紙『「令和７年度きりしま元気一番！講座」の申し込みについて（お願い）』**をご一読いただき、お申込みください。