

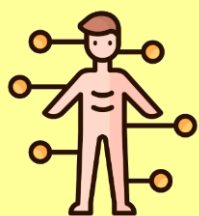
学びを深め、自信へつなげる！

四日市 リハビリ 体操スクール

受講
無料



※ 本講座は今年度をもって終了予定です。



身体についての学び

筋肉や関節、神経など、体の動きについての講義で、これまで行っていた体操の意味や目的の理解、身体の特徴について学べます。



92種類の体操項目

普段の体操のマンネリ化解消だけでなく、肩こりや腰・膝の痛み、転倒予防、嚥下障害など、目的に応じた体操が身につきます。



日程

令和8年 10月3日、10日、17日、31日、11月7日、14日 ※10月24日は休み
いずれも土曜日 10:00 - 16:00 ※初回のみ 9:30-16:00 全6回のプログラム

会場

四日市市勤労者・市民交流センター（日永東1丁目2-25）

※ 日程により会場(部屋)が異なります。参加決定通知で持ち物等の詳細を含めお知らせします。

対象

市内で介護予防や健康づくりの活動(サロン等)に関わっている方、
または今後、地域での活動に関わる意欲のある方で、原則6回とも参加できる方
※ 有資格者で現在職務に従事している方は除く

定員 20 名程度

▶ 応募多数の場合は抽選。結果は全員にお知らせします。

講師

「運動・動作」の専門家

一般社団法人 三重県理学療法士会

理学療法士

(リハビリテーション専門職)



お申込みは、
裏面の申込書を確認後、
電話・郵送・FAX・
ホームページ・右記より



申込締切日：令和8年9月16日(必着)

令和8年度 四日市リハビリ体操スクール参加申込書

※ 以下を担当へお伝えいただくか、記入後、郵送またはFAXでお申し込みください。

複数名で申し込まれる場合は、お一人ずつ必要事項をご記入ください。

所属団体	● 当てはまる所属に全て ☒ を付けてください。 □ 住民主体通所型サービス(サービスB)実施団体 □ 四日市市ヘルスリーダーの会 □ ステキ健康サポーターの会 □ 四日市いきいき百歳体操実施団体 □ その他 ※実施内容を記載ください。例: グランドゴルフ、趣味活動 等 ()		
(ふりがな) 氏名		年齢	歳
住所	〒		
電話番号			

所属団体	● 当てはまる所属に全て ☒ を付けてください。 □ 住民主体通所型サービス(サービスB)実施団体 □ 四日市市ヘルスリーダーの会 □ ステキ健康サポーターの会 □ 四日市いきいき百歳体操実施団体 □ その他 ※実施内容を記載ください。例: グランドゴルフ、趣味活動 等 ()		
(ふりがな) 氏名		年齢	歳
住所	〒		
電話番号			

申込締切日：令和8年9月16日(水)必着

※ 応募多数の場合は申込締切後に抽選を行い、結果は全員にお知らせします。