

# パルふれんす 12月号



発行：つちうらセンター委員会  
責任者：つちうらセンター長 佐藤

次回発行2017年1月9日週～ 配布予定

## 元気に老いるための 『ロコモティブトレーニング』 ～老若男女 元気の秘訣をお教えします～

近年、平均寿命が延び、今まで以上に長期間身体（運動器）を使うようになりました。  
長く使う大切な身体、よりよい使い方を覚えて、  
元気に年をとりましょう！！  
ロコモティブトレーニングでは、  
転倒防止や骨折・歩行障害予防などを目的に、身体の正しい使い方を練習します。

開催日時：2017年1月24日（火） 10：00～12：30

\*受付時間 9：50～

場 所：スマイルパル土浦館（住所：土浦市大畑211-3）※つちうらセンター敷地内

参加費：無料

募集人数：20名 申込多数の場合は、抽選になります。

※当選者のみ、配送便にて1月16日（月）迄にご連絡いたします。

持ち物：筆記用具、大きめのバスタオル、飲み物、動きやすい服装

保 育：5名（保育料 300円/1名）※2月分の商品代金と合わせて請求

講 師：帝京平成大学 渡曾広治先生

女性の健康支援のための「NPO法人HAP理事長」宮原富士子先生

申込〆切：12月16日（金）

お問合せ：パルシステム茨城つちうらセンター 佐藤

☎0800-800-6664（月～金 9：00～17：00）

※この講演会は、パルシステム共済連「たすけあい活動助成金」の助成を受けて開催します。

お預かりした個人情報、参加申込みの集約目的以外には使用いたしません。

-----きりとり-----  
センター委員会主催 つちうらセンター行  
『2017. 1/24 ロコモティブトレーニング』参加申込書 申込〆切日12/16（金）

組合員氏名 \_\_\_\_\_

組合員番号 \_\_\_\_\_

参加者氏名 \_\_\_\_\_

日中繋がる電話 \_\_\_\_\_

保育希望  する ・  しない

お子様の氏名（ふりがな） \_\_\_\_\_

性別：男・女 年齢： 歳 力月