

感覚を呼び覚まそう！！

参加者募集

感覚トレーニング講座



年齢とともに筋力と同様、感覚機能も低下していきます。感覚器官に刺激を与えるような簡単な運動方法とその効果を楽しみながら学びましょう！

(日 時) 令和8年12月2日(水)
13時30分～15時30分
(受付13時～、開講5分前までにお集まりください。)

(会 場) 渋川市民会館 小ホール

(対 象) 65歳以上の渋川市民

(講 師) NPO法人ソーシャルグッド
理事・スポーツトレーナー
吉田 大祐氏

申込方法などは裏面をご覧ください。

(参加費) 無料

(定員) 80名 (先着順)



(申込期間) 11月9日(月)～24日(火)

※定員に達し次第、募集を終了いたします。

申込み方法・申込み先

◆申込み方法

電話または二次元コードから下記内容をお知らせください。

- (1) お名前
- (2) 性別
- (3) 年齢
- (4) 生年月日
- (5) 電話番号
- (6) 住所



申し込み用
二次元コード

◆申込み・問い合わせ先

渋川市役所 介護保健課 健康寿命推進係

電話：0279-22-2116

(服装) 動きやすい服装と靴

(持ち物) 飲み物、タオル



※個人情報の利用目的（下記内容に同意の上お申し込みください。）

1. 協力団体である群馬県長寿社会づくり財団が実施する他の事業でも利用する場合があります。
2. 群馬県長寿社会づくり財団と参加者の個人情報 {氏名（よみかた）、性別、年齢、生年月日、電話番号 住所} を共有します。
3. 怪我をしたときの保険手続きに利用します。