

令和7年度 転倒予防運動教室 開催要項

- 1 目的 転倒予防について学び、実技をとおして転倒を予防するための筋力強化することを目的とします。
- 2 主催 群馬県立ふれあいスポーツプラザ
- 3 日付 令和7年 5月16日(金)・6月20日(金)・7月18日(金)・8月22日(金)
9月19日(金)・10月24日(金)・11月28日(金)・12月19日(金)
令和8年 1月17日(土)・2月28日(土)
- 4 時間 14時～15時30分 ※受付13時30分～体育室(開始前に質問用紙をご記入いただきます)
※1月17日(土)・2月28日(土)のみ14時～16時
- 5 会場 群馬県立ふれあいスポーツプラザ 体育室
- 6 講師 群馬医療福祉大学 リハビリテーション学部 准教授 理学療法士 村山 明彦 氏
- 7 対象者 障害者・高齢者(65歳以上)・健常者
※介助が必要な方・ガイドヘルパー・手話通訳者等は、参加者が帯同をお願いします。
- 8 内容 「転倒予防について」の運動 ※初回のみ講義+実技
- 9 参加費 無料
※障害者手帳をお持ちの方及び65歳以上の方は、申込締切日までにプラザ利用証発行
手続きをお願いします。
- 10 定員 30名程度(講義のみ実技のみの参加も可) ※申込多数の場合は、参加者調整を行います。
- 11 申込締切 令和7年5月2日(金)必着-※随時募集
※当日参加も可能ですが、事前申込者多数の場合は、参加できませんのでご了承ください。



12 申込方法

1. 別紙申込用紙

必要事項を記入の上、申込み締切日までに下記のいずれかでお申込みください。

※ 開催要項及び申込書は HP からダウンロードができます。

- ① 持参の場合:開館日の9時～19時00分に総合受付に提出してください。
- ② 郵送の場合:令和7年5月2日(金)までの必着をお願いいたします。
- ③ FAXの場合:送信後に必ず受取りの確認をお願いいたします。
- ④ E-mail の場合:件名:「令和7年度転倒予防運動教室の申込について」と記入の上、申込書(Word)を添付するか、申込書の内容(氏名・住所・連絡先等)を入力してください。



2. Google フォーム申込

下記の QR コードを読み込み、必要事項の入力をしてください。

[Google フォーム](#)



[Google フォームリンクはこちら](#)

13 申込及び 群馬県立ふれあいスポーツプラザ (担当:〇〇)
 問合せ先 住所:〒379-2214 伊勢崎市下触町238-3
 TEL:0270-62-9000 FAX:0270-62-8867
 E-mail:fureai@sunfield.ne.jp
 ※開館日の9時00分~19時にお問い合わせください。
 (休館日はカレンダー参照)



【プラザ公式LINEアカウント】
 プラザの情報を配信しています。
 是非ご登録ください♪

- 14 その他
- ① 参加者は、運動ができる服装・室内用運動靴持参をお願いします。
 - ② 筆記用具は各自ご準備ください。
 - ③ 駐車場は、構内駐車場をご利用ください。
 - ④ 申込後に参加できなくなった場合は、担当までご連絡をお願いします。
 - ⑤ 主催者は、個人情報保護に関する法令を遵守し、主催者が定める「個人情報保護取扱規程」に基づき取り扱い、プラザ事業運営に必要な目的以外には使用しません。
 - ⑥ プラザ広報誌や報道機関等による撮影及び掲載がある場合があります。ご協力をお願いします。

<令和7年度 ふれあいスポーツプラザカレンダー> :休館日 △ :申込締切日 :開催日

令和7年

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

令和8年

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				