

令和 年 月 日

# 出前講座申込書 (両面もご記入ください)

## 「ゆずの郷やまぶき」と「プラザ」のコラボプラン

希望日時	令和 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分
体操の会場	1 ゆずの郷やまぶき 2 庄川健康プラザ 3 公民館等(施設名: )
体操内容	プラン 1 かんたんなストレッチ 2 かんたんな筋力トレーニング 3 その他 ( )
	椅子 あり ・ なし
団体名	(代表者名: )
参加人数	名
連絡先	担当者名
	住所 砺波市
	電話番号 (自宅) (携帯)
備考	* 2か月前までにお申込みください。 * 連絡事項、要望等があればご記入ください。

ゆずの郷やまぶきのお食事プラン等のお申込みは、裏面下段にご記入ください。

# 出前講座

## 「ゆずの郷やまぶき」と「プラザ」のコラボプラン

いきいきと暮らすために運動をして体に眠るけんこう力を呼び覚まし、フレイルの進行を予防しましょう。

庄川健康プラザの運動指導員がそのお手伝いをいたします。

お気軽にお申込みください。

### コラボプラン

〈内容〉 **体操**出前講座 ⇒ ゆずの郷やまぶきで**お食事** (入浴も可)

〈実施日〉 金曜日 (第3週を除く)

〈時間〉 体操 10:30~11:30



〈費用〉 やまぶき お食事プラン代が必要 (出前講座は無料)

〈申込み・問合せ先〉 ゆずの郷やまぶき

〒932-0302

砺波市庄川町庄5134-1

電話 (0763) 82-2321

FAX (0763) 82-2337

### 申込書

送迎バス		有 ・ 無	
お食事プラン やまぶき	お食事	清流 お一人様 2,710円 名	その他 お一人様 円 名
	オプション	お味噌汁 165円 名	茶碗蒸し 495円 名

※ 上記以外に対応できることもありますので、ご相談ください。

なお、お申込みは2か月前までにお願いします。

出前講座のお申込みは、裏面にご記入ください。