

# 「みんなといきいき体操」体操マスター派遣依頼書

体操マスターとは、港区の介護予防体操「みんなといきいき体操」の披露や、体操指導を行うボランティアです。区民がいきいきと暮らせるように、介護予防の普及活動ボランティアに積極的に携わっていただきます。

令和 年 月 日

港区立介護予防総合センターラクっちゃ センター長 宛		
【申請者】 団体名： _____		
代表者名： _____		担当者： _____
住所：〒 _____		
TEL： _____		E-mail： _____
依頼内容	①体操指導：みんなといきいき体操を一緒に行う ②体操披露：地域イベント・おまつり等で体操披露を行う ※どちらかに○をお願いします	
体操内容	準備体操・筋力増強運動・バランス運動・整理体操（全15分）※ ○をお願いします。 （約5分）（約5分）（約3分）（約2分）	
派遣人数	体操マスター 立位： _____ 人・座位： _____ 人	
希望日時	第1希望：令和 年 月 日（ ） 時 分～ 時 分	調整 可・否
	第2希望：令和 年 月 日（ ） 時 分～ 時 分	調整 可・否
	第3希望：令和 年 月 日（ ） 時 分～ 時 分	調整 可・否
開催場所		
参加対象/予定人数	対象者： _____ 予定人数： _____	
音源	みんなといきいき体操の音源（CDまたDVD）が必要な場合はご記入ください。 （音源が必要です。どのように流しますか？） CD ・ DVD ・ ホームページ ※ ○をお願いします。	
その他		

※体操マスターの都合により、お受けできない場合がございます。

※開催予定日の2か月前までにご連絡ください。

港区立介護予防総合センターラクっちゃ  
TEL03-3456-4157 FAX03-3456-4153  
E-mail:p-tamachi@central.co.jp