

千歳市きずなポイント事業 ボランティアサロン

令和4年度
第1回

千歳市ボランティアセンター ランチデー

令和4年

6月27日(月)

会 場 : 社会福祉協議会
2階会議室2・3

参加料: 無料

定 員 : 各15名

ご参加の際は検温・手指の
消毒・マスクの着用のご協力
をお願いいたします。

『見る』を鍛えよう！
トータルビジョン
トレーニング



【講師】

トータルビジョントレーニングトレーナー

山田 あずさ氏

①10:00～10:30

②11:30～12:00

ハワイアンダンス

【出演】

ハワイアンダンス
マイレ本間フラスクール

10:45～11:15



お申込みの詳細は裏面へ

お問合せ・お申込み

千歳市ボランティアセンター
千歳市介護予防センター

☎27-2525 FAX 27-2528
☎23-0012 FAX 23-0022

日にち：6月27日(月)

場 所：千歳市社会福祉協議会 2階 会議室2・3

対 象：千歳市きずなポイント事業・個人登録ボランティア登録者又は登録希望の方

定 員：各15名

申込方法：6月23日(木)までに電話またはファックスにてお申込みください

時 間	内 容
10:00 ～10:30	『見る』を鍛えよう！ トータルビジョントレーニング① 講師：トータルビジョントレーニングトレーナー山田あずさ氏 トータルビジョントレーニングとは…？ 眼球を支える筋肉や眼球運動を鍛えることで、見え辛さや反応の遅れを改善し、転倒予防や認知機能向上を目指すトレーニングです。
10:45 ～11:15	ハワイアンダンス 講師：ハワイアンダンスマイレ本間フラスクール
11:30 ～12:00	『見る』を鍛えよう！ トータルビジョントレーニング② ※トータルビジョントレーニング①と同じ内容です

※ トータルビジョントレーニング①②は同じ内容です。参加を希望される方は
①または②のいずれかをお選びください

※ 日程・内容は変更になる場合があります

申 込 書

氏 名	電話番号
希望の内容に○ をご記入 ください (複数可)	10:00～10:30 トータルビジョントレーニング① ※内容は②と同様
	10:45～11:15 ハワイアンダンス
	11:30～12:00 トータルビジョントレーニング② ※内容は①と同様