

令和5年11月13日

会 員 各 位

公益社団法人行田市シルバー人材センター  
理 事 長 篠 原 正 直  
安全・適正就業推進委員会  
委 員 長 長 谷 川 岩 男

「高齢者が知っておく、いざという時の救急」及び  
「フレイル予防」講習会の開催について（ご案内）

会員の皆様には、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

このたび、センターでは、消防署員による救急に関する講習会を下記のとおり開催することといたしました。また、「高齢者が知っておく、いざという時の救急」に関する講習会終了後には、健康管理の一環として「フレイル予防」に関する運動プログラムを実施いたしますので、会員皆様の積極的なご参加とご協力をお願いいたします。

記

1. 日 時 令和5年12月11日（月）午後1時30分～午後3時30分
2. 内 容 「高齢者が知っておく、いざという時の救急」  
①心肺蘇生法②AEDの取扱い方法③止血法その他の応急手当  
「フレイル予防」  
①準備運動②ストレッチ③筋肉運動
3. 会 場 行田市シルバー人材センター講習室
4. 申込み 参加人数を把握するため、下記参加申込書を12月6日（水）までにお申込みください。
5. 問合せ シルバー人材センター事務局 電話556-5221
6. その他 動きやすい服装で参加してください。

・・・・・・・・・・・・・・・・き・・・・・・・・り・・・・・・・・と・・・・・・・・り・・・・・・・・

「高齢者が知っておく、いざという時の救急」及び  
「フレイル予防」講習会参加申込書

令和5年 月 日

会員番号  
氏 名