

なにわ元気塾 参加口シート

地域名	
氏名	



なにわ元気塾は、年齢を重ねても、皆さんのが自分らしくいきいきと生活を送っていただくことができるよう、教室をきっかけに、地域の人と交流の機会をもち、活動的な生活を送ることをお手伝いするための教室です。

あなたの目標を決めましょう

- 例
- ・教えてもらったことを、自分でもやってみる。
 - ・周りの人と楽しく交流する。
 - ・なにわ元気塾以外にも、お出かけできるところを見つける。



皆勤めざして、がんばりましょう！

	日にち	出欠	プログラム内容・ 生活に取り入れられそうなことなど
4月	/ ()		
5月	/ ()		
6月	/ ()		
7月	/ ()		
8月	/ ()		
9月	/ ()		



(事業者・担当者名)

連絡先:



後半もがんばりましょう！



	日 に ち	出 欠	プログラム内容・ 生活に取り入れられそうなことなど
10月	/ ()		
11月	/ ()		
12月	/ ()		
1月	/ ()		
2月	/ ()		
3月	/ ()		

目標は達成できましたか？
達成度や、1年間の感想を書きましょう。



来年度も、元気に過ごしましょう！

栄養

しっかり食べて
低栄養予防

おしゃべり楽しく
お口と歯の健康
口腔

4つの柱で
もっと!
フレイル予防

運動

筋力をつけて
疲れにくい体づくり

外出増えて
つながりできる
外出と交流