

# 「おうちで健康まつり」 応募用紙

皆さまお元気でお過ごしでしょうか。

残念ながら、毎年6月開催の「健康まつり」が中止となりました。

そこで、「おうちで健康まつり」と題しまして、皆さまにご自宅で楽しく健康づくりできるような企画をご用意しました。

今年のテーマは「フレイル（活力低下）予防」です。コロナ対策のためにも、ぜひご参加ください。

参加してその成果を、下のはがきでご応募いただくと、ささやかな粗品（入浴剤 1 包またはマスク 1 枚等）を郵送プレゼントいたします！

【対象】福祉会館利用証をお持ちの 名古屋市在住 60 歳以上の方。

応募しめきり令和2年12月26日（土）消印有効

## おうちで健康まつり

点線を切り取りの上、会館玄関のポストに投函、または 63 円切手を貼って郵送でご応募ください。

### 《参加方法》

- ①パンフレットを全部読む。
- ②チェックや体操などに取り組む。
- ③1 週間やった結果をハガキで応募！

参加の感想を一言どうぞ。

※掲示板でご紹介させていただくことがあります。

|   |                    |   |              |
|---|--------------------|---|--------------|
| 1 | 体操などで体を動かしている。     | 1 | 毎日・よく・ときどき・他 |
| 2 | この一週間笑うことがあった。     | 2 | 毎日・よく・ときどき・他 |
| 3 | 食事摂取チェックシートをつけている。 | 3 | 毎日・よく・ときどき・他 |
| 4 | 紹介した料理や体操などやってみた。  | 4 | 1つ・2つ・3つ以上・他 |
| 5 | フレイルチェックの「はい」の数。   | 5 | 0・1つ・2つ・3つ以上 |

※上記のチェックリストの答えを

右側の欄に○をご記入下さい。

プレゼント送付先をご記入ください⇒

※応募はお 1 人様 1 回限り。

プレゼント送付先住所をご記入ください

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|---|---|---|---|---|---|

名古屋市

区

氏名

様

# 「おうちで健康まつり🏠」 応募用紙(裏)

点線を切り取りの上、会館玄関のポストに投函、  
または 63 円切手を貼って郵送でご応募ください。

郵送の際  
63 円切手  
を貼って  
ください。

4 6 7 - 0 0 1 1

瑞穂福祉会館  
行き

名古屋市瑞穂区 萩山町一・二三

応募しめきり 12 月 26 日(土) 消印有効