

# 令和6年度北九州市介護予防教室(後期) ひまわり太極拳教室・きたきゅう体操教室

北九州市オリジナルの介護予防体操(ひまわり太極拳・きたきゅう体操)や介護予防の知識について学べる教室です。

対象者：健康上問題のない65歳以上の市民  
※裏面に注意事項あり

回数：週1回・全4回

定員：各教室30名

参加費：無料

申込期間：令和6年10月29日(火)～11月25日(月)



## ひまわり太極拳とは？

北九州市オリジナルの介護予防太極拳です。太極拳の特性・風格を活かしながらも、ストレッチやつま先を上げる動きなどを中心に全身の筋力アップや介護予防に役立つ動きを取り入れています。

動画はこちらから



ひまわり太極拳公式キャラクター  
ひまわり太極拳スマッキー

## きたきゅう体操とは？

リハビリテーション専門家の助言のもと開発された北九州市オリジナルの介護予防体操です。誰もが気軽に取り組み、日常生活に必要な筋力やバランス力アップなどが図れます。

動画はこちらから



きたきゅう体操公式キャラクター  
「キタちゃん」と「キュウちゃん」

## ひまわり太極拳教室 (後期日程)

会場

日程

戸畑生涯学習センター 1月7日(火)～2月4日(火)  
(戸畑区中本町7-20) 14時～16時 ※1月14日は休み

黒崎ひびしんホール 1月15日(水)～2月5日(水)  
(八幡西区岸の浦2丁目1-1) 14時～16時

旧大連航路上屋 2月17日(月)～3月17日(月)  
(門司区西海岸1丁目3-5) 14時～16時 ※2月24日は休み

## きたきゅう体操教室 (後期日程)

会場

日程(初回のみ2時間)

総合保健福祉センター 1月7日(火)～1月28日(火)  
(小倉北区馬借1-7-1) 10時～11時30分

八幡東生涯学習センター 1月31日(金)～2月21日(金)  
(八幡東区平野1丁目1-1) 10時～11時30分


文化記念公園 2月13日(木)～3月6日(木)  
(小倉南区田原5丁目1) 14時～15時30分

## ●往復はがきでの申込み（一人1枚）


※当日消印有効

往信の宛名面	返信の内容面	返信の宛名面	往信の内容面
<p>〒802-0044</p> <p>往信</p> <p>小倉北区熊本1-9-1 ONE OFF 第2ビル101</p> <p>福岡県作業療法協会 「ひまわり太極拳」係 「きたきゅう体操」係</p>	<p>この面は、何も記入 しないでください。</p>	<p>郵便番号</p> <p>返信</p> <p>参加者住所</p> <p>参加者氏名</p>	<p>1. 希望教室名 会場名</p> <p>2. 郵便番号・住所</p> <p>3. 名前(フリガナ)</p> <p>4. 年齢</p> <p>5. 電話番号</p>

## ●電子申請での申込み

ひまわり太極拳教室の  
申込みはこちら 



きたきゅう体操教室の  
申込みはこちら 



### <注意事項>

以下の項目に一つでも該当する場合は、参加できないことがあります。

★に当てはまる場合、主治医に相談したうえで参加の可否を検討します。

- ① 心筋梗塞・脳卒中を最近6か月以内に起こしたことがある。
- ② 急性期の肺炎・肝炎などの炎症がある。★慢性期のウイルス性肝炎で活動期にある場合
- ③ 糖尿病があり、重篤な合併症（網膜症、腎症）がある、または HbA1c の値が 8.4 以上である。  
★合併症がある、HbA1c の値が 7.4～8.4 未満である。
- ④ 血圧値が収縮期血圧 180mmHg 以上、または、拡張期血圧 110mmHg 以上である。  
★収縮期血圧 180mmHg 未満の高血圧である。
- ⑤ 狭心症、心不全、重症不整脈がある。★コントロールされた心疾患・不整脈がある。
- ⑥ 慢性閉塞性肺疾患（慢性気管支炎・肺気腫など）で息切れ・呼吸困難がある。★症状の軽い状態である場合
- ⑦ 関節痛・関節炎・腰痛・神経症状があり、急性期である。★慢性期である場合
- ⑧ その他 ★骨粗しょう症でかつ脊柱圧迫骨折の既往がある場合 ★認知機能低下により、参加が困難である場合

### <申込み・お問合せ先>

公益社団法人 福岡県作業療法協会 百万人の介護予防事務局

〒802-0044 小倉北区熊本1丁目9-1 ONE OFF 第2ビル101

TEL:093-951-8760

<主催> 北九州市認知症支援・介護予防センター 電話:093-522-8765