

ひまわり太極拳・きたきゅう体操 普及員養成講座受講生募集のご案内

北九州市オリジナル介護予防体操（ひまわり太極拳、きたきゅう体操）
に地域の皆さんと一緒に取り組み広めていく『普及員』になりませんか？

対象者

- (1)北九州市在住で健康上の問題がない方（※裏面注意事項参照）
- (2)介護予防体操を地域に広める活動を行う意思がある方

内 容

- (1)ひまわり太極拳またはきたきゅう体操の解説と実技
- (2)介護予防に関する講義
- (3)グループ活動の進め方、グループワーク

会場・日程

週1回、全8回

	ひまわり太極拳	きたきゅう体操
会場	黒崎ひびしんホール (八幡西区岸の浦2丁目1番1号)	総合保健福祉センター (小倉北区馬借1丁目7番1号)
日程	7月22日(火)～9月16日(火) 14時～16時 ※7月29日休み ※天候不良時予備日:9月30日	7月18日(金)～9月12日(金) 14時～16時 ※8月15日休み ※天候不良時予備日:9月19日

定 員

各30名(申込多数の場合は抽選)

費 用

無料

申込期間

4月24日(木)～5月23日(金) ※郵送の場合は消印有効

申込方法

電子申請 または はがき(※)裏面参照



- ◆講座修了後は「ひまわり太極拳普及員」または「きたきゅう体操普及員」として登録されます。
- ◆普及員の活動は、友人や知人に普及する、自主グループのお世話役をする、地域の介護予防リーダーとして体操や介護予防の知識を広めるなど、個人によって様々です。できるところからで大丈夫です。
- ◆安心して普及員活動ができるよう、普及支援グッズの提供や活動支援などのサポート体制もあります。

申込方法

電子申請 または はがきによる方法でお申し込みください。

電子申請はこちら



●電子申請 右記の2次元コードを読み取りお申し込みください。

●はがき(1人につき1枚使用・連名不可)に、

①ひまわり太極拳普及員養成講座 } どちらかまたは両方
きたきゅう体操普及員養成講座 }

②郵便番号と住所 ③名前(フリガナ) ④年齢 ⑤電話番号を記入の上、お申し込みください。

<はがきの記入方法>

	802 - 0044	①ひまわり太極拳 ※または(両方も可) きたきゅう体操 普及員養成講座希望
福岡県作業療法協会 行	小倉北区熊本1丁目9番1号 ONE OFF 第2ビル101	②郵便番号と住所 ③名前(フリガナ) ④年齢 ⑤電話番号

①は希望講座名を
記載(両方も可)

※申込期間終了後、ご自宅に案内を郵送いたしますのでご確認をお願いします。

※公益社団法人福岡県作業療法協会から簡単な電話問診がありますのでご了承ください。

<注意事項> 以下の項目にひとつでも該当する場合は、参加できないことがあります。

★に当てはまる場合は、主治医へ相談したうえで参加してください。

- ① 心筋梗塞、脳卒中を最近6ヶ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、又は、HbA1c の値が 8.4 以上である。
★合併症がある、又は、HbA1c の値が 7.4 以上 8.4 未満である場合
- ④ 血圧値が収縮期血圧 180mmHg 以上、又は、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場合
- 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・不整脈がある場合
- 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、脊椎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

<問合せ・宛先> 公益社団法人福岡県作業療法協会 介護予防事務局

〒802-0044 北九州市小倉北区熊本1丁目9-1 ONE OFF 第2ビル101

TEL/FAX 093(951)8760 受付時間:(祝日除く)月~金 9時~17時

<主 催> 北九州市認知症支援・介護予防センター