

令和7年度



全市版作成案

気軽に 楽しく 介護予防

# 公園で運動教室

教室の内容

[青葉台中央公園]

健康運動指導士が、公園に設置している健康遊具の使用方法・運動方法や正しいウォーキング姿勢について指導します。

対象者 健康上問題のない市民

※裏面の「注意事項」を必ずご確認ください。

※後日、委託先の「NPO 法人北九州スポーツクラブ連絡会」から電話で簡単な問診を行いますのでご了承ください。

会場 青葉台中央公園（若松区青葉台西1丁目）市民センターとなり 無料駐車場あり



日時 ※全2日間の教室です

1日目：令和8年3月11日(水) 10:00 ~ 12:00

2日目：令和8年3月18日(水) 10:00 ~ 12:00

※雨天延期の場合の予備日：令和8年3月25日(水)

申込期間

1月27日(火)から2月20日(金) 消印有効

申込方法は裏面を参照のうえ、電子申請・メール・FAX・はがきでお願いします。

【主催】北九州市認知症支援・介護予防センター

電話:093-522-8765 FAX:093-522-8773

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 7.4~8.4 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 狹心症、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

申込・問合せ先

北九州市認知症支援・介護予防センター 公園で健康づくり担当

電話:093-522-8765 FAX:093-522-8773

【電子申請の場合】

【メール又はFAXの場合】

※メールアドレス、FAX番号の入力に誤りがないよう確認のうえ送信してください。

電子申請はこちらから



メールアドレス:ho-ninchi@city.kitakyushu.lg.jp  
FAX 番号:093-522-8773

件名:公園で運動教室

内容:①郵便番号・住所

②氏名(フリガナ)・年齢

③電話番号

【はがきの場合】※下記宛先を切り取って貼付してください。

※内容面に①～⑤を記入してください。

(宛名面)

(内容面)

〒802-8560

小倉北区馬借1丁目7-1

北九州市認知症支援・介護予防センター

「公園で健康づくり」担当

- ① 会場名:  
青葉台中央公園
- ② 郵便番号・住所
- ③ 名前(フリガナ)
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号