

令和7年度

全市版作成案



# 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



(c)Esri Japan

定員30名

参加無料



**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 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

**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】

電子申請はこちらから



※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。

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