

## 新講座

きたきゅう介護予防普及員  
養成講座受講生募集のご案内

高齢化が進む北九州市で地域を支える活動をしてみませんか。北九州市内で活動する介護予防に特化した普及員（ボランティア）を養成します。

- ◆今年度から始まる新普及員養成講座です。修了後はきたきゅう介護予防普及員として登録されます。
- ◆介護予防に関する知識（運動、栄養、口腔）と企画、広報の仕方など地域活動を展開するための具体的な方法が学べます。
- ◆認知機能セルフチェックの体験が出来ます。

## 対象者

- (1)介護予防について地域に広める活動を行う意思がある方
- (2)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）  
※現在、ひまわり太極拳・きたきゅう体操・公園で健康づくりの普及員資格をお持ちの方も、是非ご受講ください。

## 修了要件

全8回中6回以上出席された方

## 内容

- (1)介護予防等に関する講義
- (2)ひまわり太極拳・きたきゅう体操・公園健康遊具の実技
- (3)栄養・口腔に関する講義
- (4)認知機能セルフチェック
- (5)グループ活動の進め方、企画や広報の方法 など

## 会場・日程

週1回・全8回

	東部開催	西部開催
会場	総合保健福祉センター (小倉北区馬借1丁目7番1号)	第一警備スポーツセンター戸畑 (戸畑区浅生2丁目1番1号)
日程	9月29日(火)～12月8日(火) 9時30分～11時30分 ※10月13日・11月3日・11月24日は除く ※天候不良時予備日:12月15日	10月1日(木)～11月19日(木) 9時30分～11時30分 ※天候不良時予備日:11月26日

## 定員

各会場30名  
(申込多数の場合は抽選)

## 費用

無料

## 申込期間

7月15日(水)～8月14日(金) ※郵送の場合は消印有効

## 申込方法

電子申請 または 往復はがき(※)裏面参照



# 申込方法

電子申請 または 往復はがきによる方法でお申し込みください。

●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。

●往復はがき (1人につき1枚使用・連名不可)に、

①養成講座・希望会場名②郵便番号と住所 ③名前(ふりがな)

④電話番号を記入の、お申し込みください。

※お申し込みいただいた内容について、官公庁への照会を行うことがございます。

<往復はがきの書き方>

電子申請はこちら



往信の宛名面

返信の内容面

返信の宛名面

往信の内容面

	〒802-8560	この面は、何も記入 しないでください。		郵便番号	1. 養成講座 希望会場名 2. 郵便番号・住所 3. 名前(フリガナ) 4. 電話番号
往信	小倉北区馬借1丁目7-1  認知症支援・ 介護予防センター行		返信	参加者住所 参加者氏名	

※当選者には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

<お問い合わせ先・宛先>

北九州市保健福祉局長寿社会対策推進室 認知症支援・介護予防センター  
担当:坂井・芝田・牧村

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1丁目7番1号

TEL 093(522)8765 受付時間:(祝日除く)月~金 8時30分~17時15分