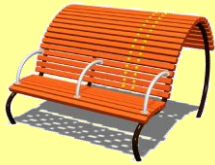


2019年度



# 公園で運動教室

〔浅生公園多目的広場・朽網中央公園〕



## 教室の内容

- ★ 公園に設置している健康遊具を活用した効果的な介護予防運動の方法が学べる。
- ★ 正しいウォーキングフォームのアドバイス



ウォーキングの指導もあります。  
みなさまのご応募、お待ちしております！

### 対象者

健康上問題のない概ね65歳以上の方

※裏面の「注意事項」を必ずご確認ください。後日【スポーツクラブ連絡会】より電話での簡単な問診を行いますのでご了承ください

### 会場・日程

**参加費無料**

郵送またはFAXでご応募ください。

内容 (全2回)	(①)健康遊具の使い方の基本と解説	(②)健康遊具の効果的な使い方とウォーキングの実践	雨天時は翌週延期、予備日は1日
浅生公園 多目的広場 (戸畑区浅生2丁目)	5月8日(水) 10:00~12:00	5月22日(水) 10:00~12:00	予備日5/29
朽網中央公園 (小倉南区朽網東)	Ⓐ 5月16日(木) 10:00~12:00	Ⓐ 5月23日(木) 10:00~12:00	予備日5/30
	Ⓑ 5月24日(金) 13:30~15:30	Ⓑ 5月31日(金) 13:30~15:30	予備日6/7

### 定員

各コース30名程度

### 受付期間

4月19日(金) 締切

### 申し込み先

保健福祉局 認知症支援・介護予防センター 担当：宇野、古野

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1丁目7-1

電話：522-8765 FAX：522-8773

切り取り線

### 「公園で運動教室」参加申込書

氏名				参加希望 コース	浅生・朽網Ⓐ・朽網Ⓑ	
性別	男・女	電話 番号	—		年齢	歳
ご住所	〒 区					

## 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、主治医へ相談した上で参加の可否を検討します。

- 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未満の高血压である場合
- 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



みなさまのご応募、お待ちしております



### 北九州市認知症支援・介護予防センター

【お問い合わせ先】

担当：宇野・古野

〒803-8560

小倉北区馬借1丁目7-1

電話番号

522-8765

FAX 番号

522-8773

### 健康遊具一覧

背のばしベンチ



腹筋ベンチ



ストレッチベンチ



ツイストベンチ



鉄棒



肩・腕の運動器

