



公園で健康づくり普及員養成講座

講座の内容

- ①公園に設置している健康遊具を活用した介護予防運動の方法を習得。
- ②指導ポイントを健康運動指導士等や専門家から学べ、修了後は地域の公園で『公園で健康づくり普及員』として活動できます。(全4回の講座です)

対象者

- ・公園の健康遊具を活用した地域での健康づくりに興味のある方
- ・40歳以上の健康上問題のない方

参加無料です



※裏面の「注意事項」を必ずご確認ください。後日、『北九州スポーツクラブ連絡会』より電話による簡単な問診を行いますので、ご了承ください。



講義内容

- ① (実技) 健康遊具の使い方の紹介など
- ② (講義) 介護予防等の基礎知識と普及活動について
- ③ (実技) 健康遊具による健康づくりの指導方法
- ④ (実技) 実技講習のまとめ・修了式

日程及び会場

	足立公園 (小倉北区) 火曜日 10:00~12:00	本城公園 (八幡西区) 木曜日 10:00~12:00
①	10月 8日 (火)	10月 10日 (木)
②	10月 15日 (火) 10:30~ ※【足原市民センター】講義 時間変更	10月 17日 (木) 13:30~ ※【本城市民センター】講義 時間変更
③	10月 23日 (水) 曜日変更 ※ (22日が祝日のため)	10月 24日 (木)
④	10月 29日 (火)	10月 31日 (木)
予備日	11月 5日 (火)	11月 7日 (木)

※講義日は会場が市民センターになります、時間帯が通常とは異なりますのでお気をつけください
 ※雨天時は、1回のみ翌週順延(講義日は除く)になります

定員

30名程度

申込方法

裏面の参加申込書にご記入の上、裏面の申込先へ郵便又は FAX で申込みください。

申込締切

8月30日 (金) 締切

下記の参加申込書にご記入の上、本紙を郵送又はFAX (FAX番号: 522-8773)に送信してください。

令和元年度「公園で健康づくり普及員養成講座」参加申込書

ふりがな 氏名		性別	男・女	年齢	歳
ご住所	〒 区	電話番号	(日中連絡がつく連絡先)		
参加希望公園 (○で囲んでください)	足立公園 (小倉北区) ・ 本城公園 (八幡西区)				
主な活動状況 (○で囲んで ください)	過去に「公園で運動教室」に参加した (参加公園:)		過去に「公園で健康づくり普及員養成講座」受講した (参加公園:)		
	健康づくり推進員 (活動校区: 区 校区) きたきゅう体操普及員 ・ ひまわり太極拳普及員 ・ ロコモ予防推進員 ・ スポーツ推進委員 食生活改善推進員 その他()				

お問い合わせ・申し込み先

北九州市 認知症支援・介護予防センター 担当: 宇野・宮原

〒802-8560 小倉北区馬借1丁目7番1号 (総合保健福祉センター5階)

電話番号: 522-8765 FAX: 522-8773

注意事項

申し込み後「北九州スポーツクラブ連絡会」より問診のお電話をさせていただきます

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