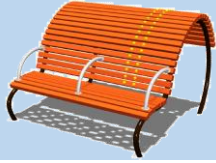


令和元年度

気軽に 楽しく 介護予防



# 公園で運動教室

〔浅生公園 多目的広場〕 (旧) 浅生球場



## 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

経験豊かな指導者が指導してくれるので安心。



### 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

浅生公園 多目的広場 ((旧)浅生球場) (戸畑区浅生2丁目2番)

### 日程・内容

**参加費無料です!**



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!

(2日間の教室です)

	1日目	2日目	雨天予備日
日程	11月6日(水) 10:00~12:00	11月20日(水) 10:00~12:00	11月27日(水)
内容	健康遊具の使い方の基本と解説	健康遊具のより効果的な使い方とウォーキングの実践	雨天時は次回延期、予備日は1日

### 定員

30名程度

### 受付期間

9月27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、宮原

〒803-8350 小倉北区馬借1丁目7-1 電話:522-8765 FAX:522-8773

※ 浅生市民センターに申し込みチラシと受付箱を設置しています。

切り取り線

## 「公園で運動教室 浅生公園」参加申込書

氏名			年齢	歳
性別	男 ・ 女	お電話	(日中つながる 連絡先(携帯可))	
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・宮原

〒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



背のぼしベンチ



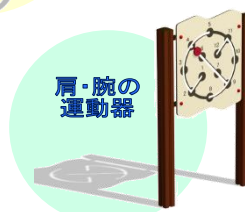
腹筋ベンチ



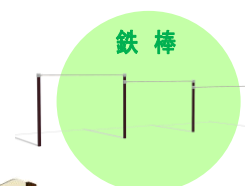
ストレッチベンチ



ツイストベンチ



肩・腕の運動器



鉄棒