

# 申し込み方法

往復はがき（1枚につき1名の申し込みまで）に、ご希望の教室名、参加者の氏名、性別、生年月日、年齢、郵便番号、住所、電話番号を記入の上お申し込みください。

※応募多数の場合は抽選となります。

※申し込み締め切り後一週間程度で、返信用はがきにて参加の可否をお知らせします。

※参加者には、事前に担当者が電話でお体の調子を問診させていただきます。

## 【往復はがき記入方法】

往信はがき (表面)	返信はがき (表面)	返信はがき (裏面)	往信はがき (裏面)
<p>802-8560</p> <p>北九州市小倉北区 馬借一丁目7番1号</p> <p>往信</p> <p>認知症支援・ 介護予防センター 「ひまわり太極拳」係 「きたきゅう体操」係</p>	<p>この面は、何も記入 しないでください。</p>	<p>郵便番号</p> <p>参加者の住所</p> <p>参加者氏名</p>	<p>① 希望の教室名 (複数不可)</p> <p>② 参加者氏名</p> <p>③ 性別</p> <p>④ 生年月日</p> <p>⑤ 年齢</p> <p>⑥ 郵便番号</p> <p>⑦ 住所</p> <p>⑧ 電話番号</p>

参加希望教室名・電話番号 (複数不可) は必ず明記の上ご応募下さい。

## 体験会 ~ひまわり太極拳・きたきゅう体操 はじめませんか?~

**対象** おおむね65歳以上のグループ (5名以上)

**料金** 無料

**対象地域** 北九州市内

**申し込み・お問い合わせ先**

ご希望の2か月前までにお申し込みください。

※平成31年度は **7月より開始** (申し込みは4月1日~)

認知症支援・介護予防センター

小倉北区馬借 1-7-1 総合保健福祉センター5階

TEL : (093) 522-8765 (月~金 (祝日・年末年始は除く) 9:00~17:00)

体験会希望とお伝え  
ください。



# 介護予防 教室案内

「介護予防」とは、いつまでも生き生きと自分らしい生活を送ることができるように、生活機能の低下をできるだけ防ぎ、また介護が必要な状態になってもそれ以上悪化しないよう、健康づくりや生活習慣の改善に努めることをいいます。

北九州市では「百万人の介護予防事業」として、高齢者の介護予防や健康づくりを目的としたオリジナルの「きたきゅう体操 (介護予防体操)」や「ひまわり太極拳 (介護予防太極拳)」を独自に開発しています。

各々の教室を開催しますので、是非参加して体験してください!



**対象**

★運動を行うのに、健康上問題のない  
**65歳以上の方**★

※下記の注意事項をご確認ください

**定員**

ひまわり太極拳 各教室**30名** (全8回)

きたきゅう体操 各教室**30名** (全6回)

**参加費**

**無料**

※開催日時・会場・申し込み方法は、次ページ以降をご覧ください



## 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





# ひまわり太極拳教室 (全8回) 年間スケジュール



## 第1期

**【開催日時】** 2019年(平成31年)7月4日～8月29日  
毎週木曜日(週1回)14:00～16:00 ※8/15は休み

**【会場】** 門司生涯学習センター 1階【講堂】  
門司区栄町3-7 1階

**【申込受付】** 5月1日(水)～5月15日(水)  
※市政だより5月1日号に掲載予定



## 第2期

**【開催日時】** 2019年(平成31年)9月3日～10月29日  
毎週火曜日(週1回)14:00～16:00 ※10/22は休み

**【会場】** 黒崎ひびしんホール 1階【リハーサル室】  
八幡西区岸の浦2丁目1-1 1階

**【申込受付】** 7月1日(月)～7月16日(火)  
※市政だより7月1日号に掲載予定



## 第3期

**【開催日時】** 2019年(平成31年)11月5日～12月24日  
毎週火曜日(週1回)10:00～12:00

**【会場】** 総合保健福祉センター 3階【ADL室】  
小倉北区馬借1丁目7-1 総合保健福祉センター3階

**【申込受付】** 9月2日(月)～9月17日(火)  
※市政だより9月1日号に掲載予定



## 第4期

**【開催日時】** 2020年1月17日～3月6日  
毎週金曜日(週1回)14:00～16:00

**【会場】** 若松市民会館 1階【小ホール】  
若松区本町3丁目13-1 1階

**【申込受付】** 11月15日(金)～11月29日(金)  
※市政だより11月15日号に掲載予定



# きたきゅう体操 (全6回) 年間スケジュール



## 第1期

**開催日** 2019年(平成31年)7月23日～9月3日  
※毎週火曜日(週1回)10:00～11:30 ※8/13は休み

**開催会場** 八幡東生涯学習センター1階【講堂】  
(八幡東区平野1丁目1-1 国際村交流センター)

**申込受付** 5月16日(木)～5月30日(木) ※市政だより5月15日号掲載予定

## 第2期

**開催日時** 2019年(平成31年)10月30日～12月11日  
※毎週水曜日(週1回)10:00～11:30 ※11/6は休み

**開催会場** 黒崎ひびしんホール1階【リハーサル室】  
(八幡西区岸の浦2丁目1-1 1階)

**申込受付** 9月17日(火)～9月30日(月) ※市政だより9月15日号掲載予定

## 第3期

**開催日時** 2020年1月15日～2月19日  
※毎週水曜日(週1回)10:00～11:30

**開催会場** 総合保健福祉センター3階【ADL】  
(小倉北区馬借1丁目7-1 総合保健福祉センター3階)

**申込受付** 11月1日(金)～11月15日(金) ※市政だより11月1日号掲載予定

## 第4期

**開催日時** 2020年1月21日～3月10日  
※毎週火曜日(週1回)10:00～11:30 ※2/11・2/25は休み

**開催会場** 戸畑生涯学習センター1階【講堂】  
(戸畑区中本町7-20 1階)

**申込受付** 11月15日(金)～11月29日(金) ※市政だより11月15日号掲載予定

★教室の申し込み方法については裏面をご覧ください。

### お問い合わせ先

〒802-8560 小倉北区馬借1-7-1 総合保健福祉センター 5階

認知症支援・介護予防センター「ひまわり太極拳・きたきゅう体操」係

電話:(093)522-8765 ※月～金(祝日・年末年始は除く)9時～17時