

令和7年度

気軽に楽しく介護予防



公園で運動教室

教室の内容

【大里公園】

健康運動指導士が、公園に設置している健康遊具の使用法・運動方法や正しいウォーキング姿勢について指導します。

対象者 健康上問題のない市民

※裏面の「注意事項」を必ずご確認ください。

※後日、委託先の「NPO 法人北九州スポーツクラブ連絡会」から電話で簡単な問診を行いますのでご了承ください。

会場 大里公園（門司区不老町1丁目） 無料駐車場あり

定員30名

参加無料



日時 ※全2日間の教室です

1日目:令和7年5月15日(木)13:30~15:30

2日目:令和7年5月22日(木)13:30~15:30

※雨天延期の場合の予備日:令和7年5月29日(木)

申込期間 4月1日(火)から4月25日(金) 消印有効

申込方法は裏面を参照のうえ、**電子申請・メール・FAX・はがき**をお願いします。

【主催】北九州市認知症支援・介護予防センター

電話:093-522-8765 FAX:093-522-8773

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7.4~8.4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

申込・問合せ先

北九州市認知症支援・介護予防センター 公園で健康づくり担当

電話:093-522-8765 FAX:093-522-8773

【電子申請の場合】

【メール又はFAXの場合】

電子申請はこちらから



※メールアドレス、FAX番号の入力に誤りがないよう確認のうえ送信してください。

メールアドレス:ho-ninchi@city.kitakyushu.lg.jp

FAX番号:093-522-8773

件名:公園で運動教室

内容:①郵便番号・住所

②氏名(フリガナ)・年齢

③電話番号

【はがきの場合】※下記宛先を切り取って貼付してください。

※内容面に①~⑤を記入してください。

(宛名面)

(内容面)

〒802-8560

小倉北区馬借1丁目7-1

北九州市認知症支援・介護予防センター

「公園で健康づくり」担当

- ① 会場名:大里公園
- ② 郵便番号・住所
- ③ 名前(フリガナ)
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号