令和４年度（第２期）

高齢者のための

筋力向上トレーニング啓発教室

北九州市では心身機能の衰えを予防（介護予防・健康づくり）するために役立つ方法について学ぶ教室を開催します。ストレッチや筋力向上トレーニングなど、ご自宅でも継続できる簡単な運動をご紹介します。

ステイホームで…

筋力落ちた
足腰弱った
気が減入る

まだまだ間に合う!!

思い立ったが吉日

筋力回復！
気分爽快！
元気回復！

こんな人 大募集!!

体力と笑顔をとりもどそう！

対 象 者： 市内在住の 65 歳以上
募集期間：R4 年９月１日（木）～ ９月 16 日（金）消印有効
実施期間：R4 年 11 月 ～R５年２月 週１回
（全 11 回・１回あたり 90 分）
料　　金：無料
申込方法：往復はがき又は電子申請

電子申請はこちら

往復はがきは下記の内容を記入、**電子申請**は右記からお申し込みください

電子申請の場合、当選落選はメールで通知します
迷惑メール設定
@mail.graffer.jp および **@kitasuporen.jp** を許可にしてください

往信はがき（表面）

802-8560

往信

北九州市小倉北区
馬借一丁目7番1号

介護予防センター
認知症支援・
「筋トレ」係

返信はがき（表面）

この面は、何も記入しないでください。

返信はがき（裏面）

郵便番号

返信

参加者のご住所

参加者氏名

電話番号・参加希望コース（複数不可）は必ず明記の上ご応募下さい。

往信はがき（裏面）

① 参加者氏名
② 性別
③ 生年月日
④ 年齢
⑤ 郵便番号
⑥ 住所
⑦ 電話番号
⑧ 希望コース番号（複数不可）

令和４年度(第２期) 日程および会場

※定員を超える応募があった場合は抽選となります
※おひとり１教室までになります。複数の会場・コースのお申し込みはできません

会　場	コース番号	実施期間	曜日	時　間	定　員
門　司Ⅰ 【スポーツクラブEsta門司　@スタジオ】	門①	11月2日　～　1月25日	水	15:00　～	２０名
門　司Ⅱ 【門司生涯学習センター　@講堂】	門②	11月5日　～　2月4日	土	14:00　～	２５名
小倉北 【ルネサンス小倉　@スタジオ】	北①	11 月 7 日 ～ 1 月 30 日	月	16:30 ～	２２名
	北②	11 月 1 日 ～ 1 月 17 日	火	16:30 ～	２２名
	北③	11 月 10 日 ～ 1 月 26 日	木	16:30 ～	２２名
小倉南Ⅰ 【ウイングス城野　@スタジオ】	南①	11 月 4 日 ～ 1 月 20 日	金	12:30 ～	１５名
	南②	11 月 5 日 ～ 1 月 21 日	土	13:00 ～	１５名
小倉南Ⅱ 【文化記念公園　@会議室】	南③	11 月 2 日 ～ 1 月 25 日	水	15:30 ～	２５名
若　松 【スポーツクラブ リフレ　@スタジオ】	若①	11 月 1 日 ～ 1 月 17 日	火	16:00 ～	２５名
	若②	11 月 4 日 ～ 1 月 20 日	金	16:00 ～	２５名
八幡東 【さわらびＦ＆Ｃクラブ　@スタジオ】	東①	11 月 1 日 ～ 1 月 17 日	火	14:30 ～	１５名
	東②	11 月 2 日 ～ 2 月 1 日	水	14:30 ～	１５名
八幡西Ⅰ 【黒崎ひびしんホール　@リハーサル室】	西①	11 月 2 日 ～ 2 月 15 日	水	10:00 ～	２０名
	西②	11 月 10 日 ～ 2 月 16 日	木	10:30 ～	２０名
八幡西Ⅱ 【八幡西生涯学習総合センター折尾分館 @会議室】	西③	11 月 1 日 ～ 2 月 7 日	火	14:00 ～	１５名
八幡西Ⅲ 【フィットネスクラブ　Beat折尾　@スタジオ】	西④	11 月 10 日 ～ 2 月 2 日	木	14:30 ～	１５名
戸　畑 【浅生スポーツセンター　@剣道場】	戸①	11 月 1 日 ～ 1 月 24 日	火	10:00 ～	２５名
	戸②	11 月 10 日 ～ 1 月 26 日	木	10:00 ～	２５名

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

STOP！the感染症拡大！

感染症拡大防止のため、以下の点に注意してご参加ください。

- 体調がよくない場合（発熱、咳、咽頭痛などの風邪症状があるなど）は参加しない
- 保健所等から健康観察や外出自粛について連絡を受けている場合は参加しない
- マスクの着用は指導者の指示に従うこと
- こまめな手指清潔を行うこと
- 他の参加者やスタッフとの距離を保つこと
- 大きな声での会話や歌唱などを行わないこと
- 感染予防のために主催者が決めた事項を遵守すること

新型コロナウイルス感染状況により、指導内容や、開催日程等が変更となる場合があります。

ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

お問合せ

〒８０２-８５６０　北九州市小倉北区馬借一丁目７番１号
認知症支援・介護予防センター「筋トレ」係
電話：（０９３）５２２－８７６５　※月～金（祝日・年末年始は除く）　９時～１７時

北九州市印刷物登録番号第 2211061D 号