

令和6年度



公園で運動教室

〔大手町公園〕

教室の内容

健康運動指導士が、公園に設置している健康遊具の使用方法・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 健康上問題のない概ね65歳以上の市民

※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】から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 **大手町公園** (小倉北区大手町15番) ※地図裏面参照



日時 (2日間の教室です)

1日目: 令和6年5月22日(水) 10:00~12:00

2日目: 令和6年5月29日(水) 10:00~12:00

(予備日): 令和6年6月5日(水) ※雨天延期の場合

定員 30名程度

参加無料



申込期間 4月10日(水)から4月26日(金) 消印有効

申込方法は**電子申請・郵送・FAX・メール**でお願いします。

申込先 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

〒802-8560 小倉北区馬借1丁目7-1

電話: 093-522-8765 Fax: 093-522-8773

メール: ho-ninchi@city.kitakyushu.lg.jp 「件名に『公園』と入力して送信」

令和6年度「公園で運動教室 大手町公園(小倉北区)」参加申込書

ふりがな 氏名		年齢	歳
電話番号	(日中つながる 連絡先(携帯可))		
ご住所	〒 _____ 区		

電子申請はこちらから



【案内図】 大手町公園（小倉北区大手町15） 駐車場なし

最寄りの建物: 健和会大手町病院そば



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



【申込先】

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

〒802-8560 小倉北区馬借1丁目7-1

電話:093-522-8765 Fax:093-522-8773

メール:ho-ninchi@city.kitakyushu.lg.jp

「件名に『公園』と入力して送信」

電子申請はこちらから

