

# 筋力向上トレーニング啓発教室

健康運動指導士等が、ストレッチや筋力トレーニングなど、ご自宅でも継続できる簡単な運動を指導します。体を動かしたいけど、どんな運動をしたらよいか分からない方などにおすすめの教室です。

## 対象者

健康上問題のない(裏面の注意事項参照)65歳以上の市民



## 日程・会場

- 各コース定員 25 名（門①は 20 名）です。
- 定員を超えた場合は、初めての方が優先、その他の方は抽選となります。
- おひとり1コースまでになります。複数のコースへのお申し込みはできません。

区	会場	コース番号	実施期間	曜日	時間
門司	スポーツクラブEsta門司	門①	10月4日～12月20日	金	15:00～
	門司生涯学習センター	門②	10月3日～12月12日	木	10:00～
小倉北	ルネサンス小倉	北①	10月7日～1月6日	月	16:30～
		北②	10月1日～12月24日	火	16:30～
		北③	10月3日～12月12日	木	16:30～
小倉南	ウイングス城野	南①	10月4日～12月13日	金	12:30～
		南②	10月3日～12月12日	木	11:00～
	文化記念公園	南③	10月2日～12月11日	水	15:30～
若松	スポーツクラブリフレ	若①	10月1日～12月24日	火	16:00～
		若②	10月4日～12月20日	金	16:00～
八幡東	さわらびF&Cクラブ	東①	10月2日～12月11日	水	15:15～
	グローバルマーケットアクアパーク桃園	東②	10月3日～12月12日	木	10:30～
八幡西	八幡西生涯学習総合センター 折尾分館	西①	10月1日～1月28日	火	14:00～
		西②	10月4日～12月13日	金	10:00～
	黒崎ひびしんホール	西③	10月3日～12月19日	木	10:30～
		西④	10月3日～12月19日	木	14:00～
戸畑	第一警備スポーツセンター戸畑	戸①	10月1日～12月24日	火	10:00～
		戸②	10月3日～12月12日	木	10:00～

## 参加費

無料

## 申込期間

令和6年7月26日(金)～8月9日(金)  
※郵便の場合は当日消印有効

## 申込方法

往復はがきまたは電子申請 ※裏面を参照

## 主催

北九州市 認知症支援・介護予防センター



## 申込方法

### ●電子申請での申し込み



### ●往復はがきでの申し込み(1人1通)

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>往信</p> <p>認知症支援・介護予防センター 「筋トレ」担当</p> <p>小倉北区馬借1丁目7番1号</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>返信</p> <p>参加者氏名</p> <p>参加者住所</p>	<p>① 筋トレ教室 ② 郵便番号 ③ 住所 ④ 参加者氏名 (ふりがな) ⑤ 年齢 ⑥ 電話番号 ⑦ 希望コース番号 (複数不可)</p>
--	--------------------------------	---	--

**申込期間 7月26日(金)~8月9日(金)**

※当日消印有効

## 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以上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

## お問合せ

実施機関 非営利活動法人 北九州スポーツクラブ連絡会

電話 : 883-8350

※月~金 9:00~17:00(祝日は除く)