

令和6年度

気軽に 楽しく 介護予防

# 公園で健康づくり普及員養成講座

## 〔文化記念公園〕

公園に設置している健康遊具の正しい利用方法や運動方法を学び、地域の皆さんと一緒に介護予防活動に取り組んでいただく「公園で健康づくり普及員」の養成講座を開催します。これを機会にあなたも「公園で健康づくり」に取り組んでみませんか。

### 対象者

- ・公園の健康遊具を活用した地域での健康づくりに興味のある方
- ・健康上問題のない方

※ 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』より電話による簡単な問診を行いますので、ご了承ください。

### 日程及び内容

	日時	場所	内容
①	11月 1日(金) 10:00~12:00	文化記念公園 (小倉南区田原 5 丁目 1-2)	【実技】 健康遊具の使い方の紹介など
②	11月 8日(金) 10:00~12:00	文化記念公園 (小倉南区田原 5 丁目 1-2)	【実技】 健康遊具による健康づくりの指導方法
③	11月 15日(金) 10:00~12:00	文化記念公園プール棟 第 5 会議室 (小倉南区田原 5 丁目 1-2)	【講義】 介護予防の基礎知識と普及活動について
④	11月 22日(金) 10:00~12:00	文化記念公園 (小倉南区田原 5 丁目 1-2)	【実技】 実技講習のまとめ・修了式
予備日	11月29日(金)	※雨天時は、1回のみ翌週順延(講義日は除く)になります	

※会場周辺には無料駐車場はありますができるだけ公共交通機関等をご利用ください

定員 30名程度

申込方法 電子申請または裏面の参加申込書にご記入の上、郵送・FAX で申込みください。

申込期間 8月28日(水)~9月17日(火) (郵便の場合は消印有効)

参加無料です



〔文化記念公園 健康遊具の様子〕

下記の参加申込書にご記入の上、郵送・FAXにてお申し込みください

## 令和6年度「公園で健康づくり普及員養成講座(文化記念公園)」参加申込書

ふりがな 氏名		年齢	歳
ご住所	〒 - 区	電話番号	(日中連絡がつく連絡先)
主な活動状況 (○で囲んでください)	過去に「公園で運動教室」に参加 (参加公園: )	過去に「公園で健康づくり普及員養成講座」を受講 (参加公園: )	
	・健康づくり推進員 ・食生活改善推進員 ・ひまわり太極拳普及員 ・きたきゅう体操普及員 ・ロコモ予防推進員 ・スポーツ推進委員 ・その他( )		

### お問合せ・申込み先

北九州市 認知症支援・介護予防センター

〒802-8560 小倉北区馬借1丁目7-1

TEL:093-522-8765 FAX:093-522-8773

公園で健康づくり担当

### 電子申請はこちらから



申請後、受付確認メールが届きます

## 注意事項

申し込み後「北九州スポーツクラブ連絡会」より問診のお電話をさせていただきます

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