

## 頭と体のいきいきトレーニング教室

フレイルや認知機能低下の予防に効果的な運動・学習・創作活動等を組み合わせた教室を開催します！  
認知症サポーターも取得できます。ご参加お待ちしております。

対象者 健康上問題のない65歳以上の市民

※裏面に注意事項あり

参加費 無料

回数 週1回・全8回

定員 各教室25名 ※申込多数の場合は抽選

### 【プログラム内容】

- 講話
- ICT活用講座
- 脳トレ(学習編・運動編)
- 創作活動
- グループワーク
- 認知症サポーター養成講座
- ホームプログラムの提供

場所	日程
① 門司体育館 (門司区高田1丁目20-1)	11月5日~12月24日 火曜日 14~16時
② 総合保健福祉センター (小倉北区馬借1丁目7-1)	8月21日~10月9日 水曜日 10~12時
③ 小倉南生涯学習センター (小倉南区若園5丁目1-5)	11月6日~12月25日 水曜日 10~12時
④ 若松市民会館 (若松区本町3丁目13-1)	11月8日~12月27日 金曜日 14~16時
⑤ 八幡東生涯学習センター (八幡東区平野1丁目1-1)	11月7日~12月26日 木曜日 10~12時
⑥ 黒崎ひびしんホール (八幡西区岸の浦2丁目1-1)	10月31日~12月26日 木曜日 14~16時
⑦ 戸畑生涯学習センター (戸畑区中本町7-20)	11月6日~12月25日 水曜日 14~16時

申込期間

②総合保健福祉センターは7月10日~7月26日  
それ以外は8月28日~~~9月13日~~9月27日

申込み期間を9月27日までに延長しました

申込方法

往復はがき もしくは 電子申請 (詳細は裏面)

## 往復はがきでの申込（一人につき1枚）

（往復はがきの書き方）

往信の宛名面	返信の内容面	返信の宛名面	往信の内容面
〒802-0044	この面は、何も記入 しないでください。	郵便番号	<b>1. 希望会場名</b> 2. 郵便番号・住所 3. 名前(フリガナ) 4. 年齢 5. 電話番号
往信 小倉北区熊本1-9-1 ONEOFF 第二ビル101 福岡県作業療法協会 「いきトレ」係		返信 参加者住所 参加者氏名	

※当日消印有効

電子申請での申込

こちらから



### <注意事項>

以下の項目に一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、主治医に相談したうえで参加の可否を検討します。

- ① 心筋梗塞・脳卒中を最近6か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、または HbA1c の値が 8.4 以上である。  
★合併症がある、HbA1c の値が 7.4～8.4 未満である。
- ④ 血圧値が収縮期血圧 180mmHg 以上、または、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。
- 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。
- 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柱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・お問い合わせ>

公益社団法人 福岡県作業療法協会 百万人の介護予防事務局  
 〒802-0044 小倉北区熊本1丁目9-1 ONE OFF 第二ビル101  
 電話・FAX：093-951-8760

<主催> 認知症支援・介護予防センター 電話：093-522-8765