**普及員養成講座**

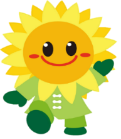
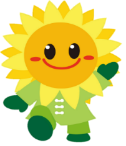
**受講者募集のご案内**

**ひまわり太極拳**

**きたきゅう体操**



**無料**



**北九州市オリジナル介護予防体操（ひまわり太極拳、きたきゅう体操）**を

地域の皆さんと一緒に取り組み、広めていただく「普及員」になって、自分もみんなも元気にいきいきと暮らせるお手伝いを始めてみませんか？

**（１）北九州市在住で健康上の問題がない方（裏面に注意事項あり）**

**（２）普及員として、介護予防体操を地域に広める活動を行う意思がある方**

**対象者**

**（１）ひまわり太極拳またはきたきゅう体操の解説と実技**

**（２）介護予防に関する講義**

**（３）グループ活動の進め方、グループワーク**

**内　容**

**総合保健福祉センター（アシスト２１）　２階 講堂**

**(小倉北区馬借一丁目７番１号)**

Kokurkitaku

**場　所**

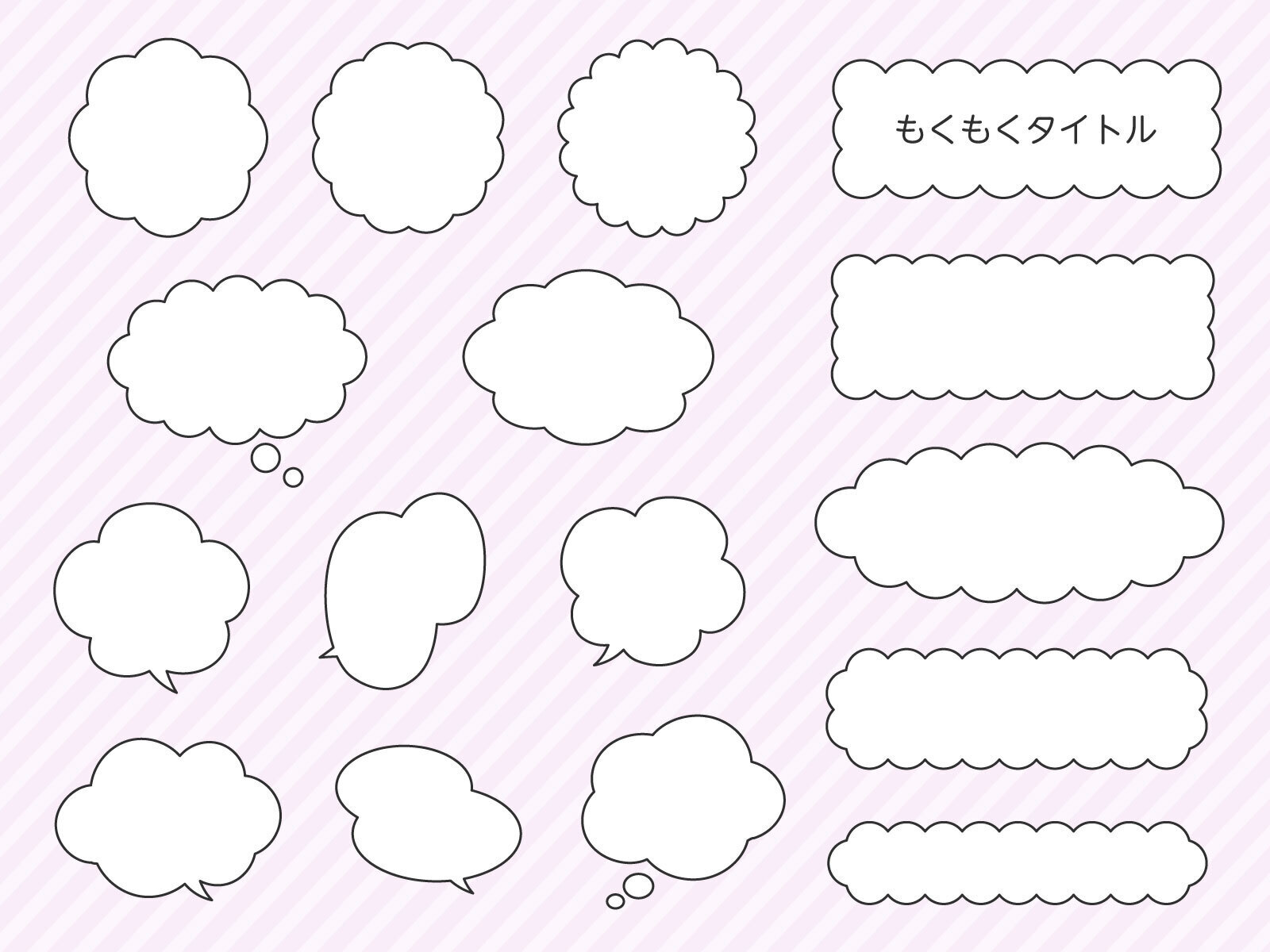
|  |  |
| --- | --- |
| ひまわり太極拳（全８回） | きたきゅう体操（全８回） |
| 令和６年８月３０日～１０月２５日  毎週金曜日　１０時～１２時 | 令和６年８月２８日～１０月１６日  毎週水曜日　１４時～１６時 |
| ※９月６日は休み  ※予備日１１月１日 | ※予備日１０月２３日 |

**日　程**

※悪天候の影響等で、延期や中止となる場合がございますのでご了承ください。

**令和６年６月１４日（金）～７月１２日（金）**

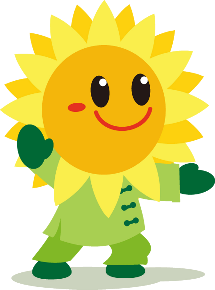
**募集期間**



**◆講座修了後は「ひまわり太極拳普及員」又は「きたきゅう体操拳普及員」として登録されます。**

**◆普及員の活動は、友人や知人に普及したり、自主グループのお世話役をしたり、地域の介護予防リーダーとして体操や介護予防の知識を広めたりと、個人によって様々です。できるところからで大丈夫です。**

**◆安心して普及員活動ができるよう、普及支援グッズの提供や活動支援などのサポート体制もあります。**



※悪天候の影響等で延期や中止となる場合がございますのでご了承ください。

**ひまわり太極拳・きたきゅう体操　普及員養成講座**

**申込期間６月１４日（金）～７月１２日（金）**

**電子申請** または **はがき**による方法でお申込みください。

●**電子申請**　右記の２次元コードを読み取りお申込ください。

●**はがき**（１人につき１枚使用・連名不可）に、

①ひまわり太極拳普及員養成講座

きたきゅう体操普及員養成講座

②氏名・フリガナ ③郵便番号 ④住所　⑤電話番号　⑥年齢を記入の上、お申し込みください。

＜はがきの記入方法＞

※申込期間終了後、ご自宅に案内を郵送いたしますのでご確認をお願いします。

また、公益社団法人福岡県作業療法協会から簡単な電話問診がありますのでご了承ください。

**申込方法**



小倉北区熊本１丁目９番１号

ONE OFF第２ビル一〇一

百万人の介護予防事務局 行

８０２－００４４

**＜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

1. 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

1. 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

1. 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

1. 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

1. 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

1. 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

希望講座名を記載（両方も可）

①ひまわり太極拳

※または（両方も可）

きたきゅう体操

普及員養成講座希望

②参加者氏名(フリガナも)

※連名不可

③郵便番号

④住所

⑤電話番号

⑥年齢

**お問合せ（宛先）**

**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 北九州市小倉北区熊本1丁目9-1 ONE OFF第２ビル101**

**TEL/FAX ０９３（９５１）８７６０　受付時間：（祝日除く）月～金 ９時～17時**