

令和7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 〔勝山公園〕

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	10月31日(金) 13:30~15:30	勝山公園 (小倉北区城内)	【実技】 健康遊具の使い方の紹介など
②	11月 7日(金) 13:30~15:30	男女共同参画センター ムーブ 大セミナールーム (小倉北区大手町 11-4)	【講義】 介護予防の基礎知識と普及活動について
③	11月 14日(金) 13:30~15:30	勝山公園 (小倉北区城内)	【実技】 健康遊具による健康づくりの指導方法
④	11月 21日(金) 13:30~15:30	勝山公園 (小倉北区城内)	【実技】 実技講習のまとめ・修了式
予備日	11月 28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	

※天候により一部内容が変更になる場合があります

※会場周辺には無料駐車場はありません。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・メール・FAX・はがきで申込みください。(裏面参照)

**申込期間** 9月 10 日(水)~9月 26 日(金) (郵便の場合は消印有効)



参加無料です



勝山公園健康遊具の様子

# 申込方法

## 【電子申請の場合】

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

## 【メール・FAX の場合】

※メールアドレス、FAX番号の入力に誤りがないよう確認のうえ送信してください。

メールアドレス：[ho-ninchi@city.kitakyushu.lg.jp](mailto:ho-ninchi@city.kitakyushu.lg.jp)

FAX 番号：093-522-8773

件名：公園普及員養成講座

内容：①郵便番号・住所 ②氏名(フリガナ) ③年齢 ④電話番号

をご記入の上お申込みください

## 【はがきの場合】

### 宛名面

〒802-8560

小倉北区馬借1-7-1

認知症支援・  
介護予防センター  
「公園で健康づくり」担当

### 内容面

公園普及員養成講座希望

1. 郵便番号・住所
2. 名前(フリガナ)
3. 年齢
4. 電話番号

【申込み】 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番1号

【問合せ】 特定非営利活動法人 北九州スポーツクラブ連絡会  
TEL:093-883-8350

## 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。

★に当てはまる場合は、主治医へ相談したうえで参加してください。

- 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