

四日市市主催

9~11月開催分

健康づくり教室のご案内

場所：三重北勢健康増進センター
「ヘルスプラザ」
(四日市市塩浜町 1 - 11)

料金：無料

※1月以降の開催も予定しています。



各教室の内容は
裏面をご覧ください。



		9月	10月	11月
		【申込締切日(必着)】 8月21日(火)	【申込締切日(必着)】 9月20日(木)	【申込締切日(必着)】 10月20日(土)
認知症予防のための 「脳力リフレッシュ教室」 対象 おおむね65歳以上の人	陸上運動 コース	【③水曜日:午後】 5、12、19、26日	【④木曜日:午前】 4、11、18、25日	【⑤金曜日:午後】 2、9、16、30日
	水中運動 コース	【③金曜日:午前】 7、14、28、10月5日	【④火曜日:午前】 2、16、23、30日	【⑤水曜日:午後】 14、21、28、12月5日
足腰パワーアップ教室 対象 18歳以上で肩・膝・腰の 痛み、骨粗しょう症などで お悩みの人	筋力トレーニング コース	【③木曜日:午後】 6、13、20、27日	【④土曜日:午前】 6、13、20、27日	【⑤金曜日:午前】 2、9、16、30日
	有酸素運動 コース	【③土曜日:午前】 8、15、22、29日	【④水曜日:午後】 3、10、17、31日	【⑤火曜日:午後】 6、13、20、27日
転ばぬ先の健康教室 対象 おおむね65歳以上で体力低下を感じている人 ※要介護認定の要支援および市の総合事業における基本チェックリスト該当者も参加できます。介助者と一緒にご参加ください。		【④木曜日:午前】 6、13、20、27日	【⑤火曜日:午後】 2、16、23、30日 【⑥金曜日:午後】 5、12、19、26日	【⑦木曜日:午後】 1、8、15、22日

開催時間 【午前】9:45~11:15 【午後】13:45~15:15

※心臓病・不整脈・運動制限があり、主治医が運動不可と判断した場合は、参加できません。

※平成30年6月~平成31年3月の間で、同じ教室の同じコースには複数回の申込はできません。異なるコースには申込できます。

脳力リフレッシュ教室

【定員】20人

認知症予防について、正しい知識を学び、効果的な運動を実施する教室です！



【内容】各コース 全4回

陸上運動コース

【お話】認知症予防と運動

【実技】体と頭を使った運動

(陸上での有酸素運動・ボールを使用した運動・トレーニング機器を使用した運動等を含む)

水中運動コース

【お話】認知症予防と水中運動

【実技】体と頭を使った水中運動

(水中でのストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動等を含む)

足腰パワーアップ教室

【定員】20人

関節への負担が少なく、肩・膝・腰・股関節に効果的な運動を実施する教室です。

【内容】各コース 全4回 (陸上運動1回・水中運動3回)

筋力トレーニングコース

【お話】ロコモティブシンドロームと運動

【実技】ロコモティブシンドローム予防に効果的な運動 (筋力トレーニングを中心に)

有酸素運動コース

【お話】ロコモティブシンドロームと運動

【実技】ロコモティブシンドローム予防に効果的な運動 (有酸素運動を中心に)

転ばぬ先の健康教室

【定員】10人

水中運動で、運動を始めるきっかけをつくる教室です。

要介護認定の要支援および市の総合事業における基本チェックリスト該当者も参加できます。介助者と一緒にご参加ください。

【内容】全4回 (水中運動4回)

【お話】水中運動の効果～いつまでも元気で過ごすために～

【実技】水中運動 (ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動・リラクゼーション等)

※ 日程の詳細につきましては、申込締切後にお送りするご案内をご確認ください。

※ お申込みは別紙の申込書にご記入の上、下記までお願いいたします。

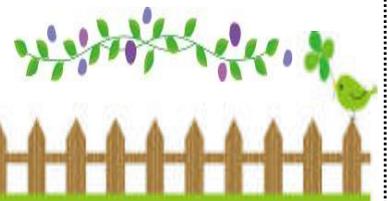
三重北勢健康増進センター「ヘルスプラザ」 1階総合受付

【受付時間】 9:30~21:00 (日曜日は9:30~18:00)

【休館日】 月曜日 ※祝日の場合はその翌日

〒510-0851 四日市市塩浜町1-11

電話: 059-349-3311 Fax: 059-348-0017



申込方法

はがき、電話、FAX、もしくは、三重北勢健康増進センター
「ヘルスプラザ」1階総合受付窓口に、下記の申込内容でお申込み下さい。

※応募多数の場合は抽選。その場合は、四日市市内在住者を優先させていただきます。結果は全員にご連絡します。

【受付時間】 9:30 ~ 21:00 (日曜日は9:30 ~ 18:00)

【休館日】 月曜日 ※祝日の場合はその翌日 【住所】 〒510-0851 四日市市塩浜町1-11

【連絡先】 電話：059-349-3311 Fax：059-348-0017

※H30年6月~H31年3月の間で、同じ教室の同じコースに複数回の申込はできません。

異なるコースには申込できます。

申込日： 年 月 日

教室名・ コース名	脳力リフレッシュ教室	陸上運動コース:③ 9月(水曜午後) ④ 10月(木曜午前) ⑤ 11月(金曜午後)	水中運動コース:③ 9月(金曜午前) ④ 10月(火曜午前) ⑤ 11月(水曜午後)
	足腰パワーアップ教室	筋カトレーニングコース:③ 9月(木曜午後) ④ 10月(土曜午前) ⑤ 11月(金曜午前)	有酸素運動コース:③ 9月(土曜午前) ④ 10月(水曜午後) ⑤ 11月(火曜午後)
		転ばぬ先の健康教室	④ 9月(木曜午前) ⑤ 10月(火曜午後) ⑥ 10月(金曜午後) ⑦ 11月(木曜午後)
	(ふりがな) お名前	()	
生年月日・性別	年 月 日 (歳) 男・女		
住所	〒		
市の総合事業におけるチェックリスト該当および要介護認定の有無 ※転ばぬ先の健康教室の申込者のみ記入	①無し ②市の総合事業におけるチェックリスト該当 ③要支援1・要支援2 ※②・③の方は、介助者の項目もご記入下さい。	(ふりがな) 教室に参加する介助者のお名前 続柄・年齢 性別	() 続柄() (歳) (男・女)

病気についてのお尋ね

該当する番号に○を付けて下さい。()内は具体的にご記入下さい。

1. 今までにかかった病気および現在、治療中の病気の有無	1.無し	2.有り 病名()()
2. 現在、内服中の薬はありますか。	1.いいえ	2.はい 薬名()
3. 今まで心臓病、不整脈、またはその疑いがあるといわれたことがありますか。(健診等で心電図異常の指摘も含む。)	1.いいえ	2.はい 病名() いつ頃(S・H 年 月ごろ)
4. 現在、体の関節で痛みのある部位はありますか。	1.いいえ	2.はい(痛みのある部位に○を付けて下さい。) 肩・首・腰・肘・股・膝
5. 主治医から運動に関して制限もしくは注意を受けていますか。または、受けたことがありますか。	1.いいえ	2.はい ⇒ 教室参加の許可はありますか?(ある・ない) 具体的内容 ()

※個人情報の取扱いについて：お預かりする個人情報は、教室の目的以外には使用いたしません。