健康づくり教室のご案内

四日市市主催
6～7月開催分

※8月以降の開催も予定しています。

場所：三重北勢健康増進センター
「ヘルスプラザ」
料金：無料

6月

開催時間 【午前】 9：45～10：45 【午後】 13：30～14：30		6月 【申込締切日（必着）】 5月20日（金）
認知症予防教室 「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	【①木曜日：午前】 2、9、16、23日
関節が気になる人の介護予防教室 「シニア・ここカラ教室」 対象 おおむね65歳以上で肩・膝・腰の痛み、骨粗しょう症などでお悩みの人	水中運動コース	【①金曜日：午後】 3、10、17、24日
体力低下が気になる人の介護予防教室 「転ばぬ先の健康教室」 対象 おおむね65歳以上の人 ※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介助者と一緒に参加できます。	陸上運動コース	【①土曜日：午後】 4、11、18、25日

確認事項

① 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。
② 2022年6月～2023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。
③ 災害や感染症等のため教室を中止する場合があります。

７月

開催時間 【午前】　９：４５～１０：４５ 【午後】　１３：３０～１４：３０		７月 【申込締切日（必着）】 ６月２１日（火）
認知症予防教室 「脳力リフレッシュ教室」 対象　おおむね65歳以上の人	水中運動 コース	【①水曜日：午前】 ６、１３、２０、２７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	【①金曜日：午後】 ８、１５、２２、２９日
体力低下が気になる人の介護予防教室 「転ばぬ先の健康教室」 対象　おおむね65歳以上の人 ※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介助者と一緒に参加できます。	水中運動 コース	【①木曜日：午後】 ７、１４、２１、２８日

教室に関する確認事項は、６月と７月で共通です。
前面の確認事項をご確認していただくようお願いいたします。

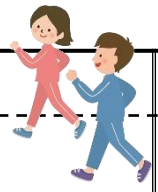
※日程の詳細につきましては、申込締切後にお送りするご案内をご確認ください。
※お申込みは別紙の申込書にご記入の上、下記までお願いいたします。

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

脳力リフレッシュ教室

【定員】１０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	水中運動コース
【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）	【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 （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】１０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	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（筋力トレーニングを中心に）	【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）

シニア・ここカラ教室

【定員】１０人
関節への負担が少なく、介護予防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

陸上運動コース	水中運動コース
【お話】介護予防と運動 【実技】関節への負担が少ない介護予防のための運動（トレーニング機器を使用した運動を含む）	【お話】介護予防と水中運動 【実技】関節への負担が少ない介護予防のための水中運動（ストレッチ・筋力トレーニング等を含む）

転ばぬ先の健康教室

【定員】１０人
介護予防に効果的な運動を実施する教室です。
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】各コース　全4回

陸上運動コース	水中運動コース
【お話】介護予防と運動 【実技】介護予防のための運動 （トレーニング機器を使用した運動等含む）	【お話】介護予防と水中運動 【実技】水中運動 （ストレッチ・筋力トレーニング等を含む）

6～7月開催分

健康づくり教室 申込書

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し込みください。

※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】9:30～21:30（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

※2022年6月～2023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	脳カリフレッシュ教室	陸上運動コース	①6月（木曜午前）
		水中運動コース	①7月（水曜午前）
	足腰パワーアップ教室	筋力トレーニングコース	①7月（金曜午後）
	シニア・ここカラ教室	水中運動コース	①6月（金曜午後）
	転ばぬ先の健康教室	陸上運動コース	①6月（土曜午後）
		水中運動コース	①7月（木曜午後）

（ふりがな） お名前		年齢	歳
電話番号	－		
住所	〒		

当てはまる所に印✔ ※転ばぬ先の健康教室 申込者のみ記入	□無し □市の総合事業における チェックリスト該当 □要支援1 □要支援2	（ふりがな） 教室に参加する 介助者のお名前 続柄・年齢	（　　） 続柄（　　） 年齢（　　歳）

介助者の項目もご記入下さい。

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言われたことはありますか。（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。