



障害のある人と介助者が一緒に行う運動教室
四日市市主催 いきいきライフ教室

1, 2, 3月開催

障害のある人と介助者が一緒に参加して、健康づくりを始めませんか？
運動の専門家である健康運動指導士・健康運動実践指導者が、健康づくりに
効果的なトレーニング機器を使用した運動や水中運動の実施方法について、
実技を交えてお伝えします。

- 【場所】 三重北勢健康増進センター 「ハルスプラザ」
【料金】 無料
【対象】 18歳以上で、身体障害者手帳・療育手帳
精神保健福祉手帳、いずれかの所持者と介助者
【定員】 3組（障害のある人3人、介助者3人）



	水中運動コース	トレーニングジムコース
時間	1 時間程度	1 時間程度
場所	第2 プール (専用使用が入っている場合は 第1 プール)	トレーニングジム内 ユニバーサルエリア
内容	健康づくりに効果的な水中運動	健康づくりに効果的なトレーニング機器を使用した運動
持ち物	水着・水泳帽・タオル・飲み物	上靴・タオル・飲み物 ※運動ができる服装で参加してください

- ◎手帳所持者で介助の必要がない人は、おひとりで参加できる場合もあります。
◎上記の手帳所持者以外でも、運動機能の低下により、立つ・歩く等の
日常生活動作に介助が必要な方は参加できる場合もあります。
(詳しくはお問い合わせください。)
◎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。



開催日程は裏面のカレンダーを
ご覧ください。



いきいきライフ教室 開催カレンダー

令和 8 年 1 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4	5 休館日	6 水中 10:00～	7	8	9	10
11	12	13 休館日	14 ジム 13:30～	15	16	17
18	19 休館日	20 水中 10:00～	21	22	23	24
25	26 休館日	27	28	29	30	31

令和 8 年 2 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 ジム 10:00～	4	5	6	7
8	9 休館日	10	11	12	13 水中 13:30～	14
15	16 休館日	17 ジム 10:00～	18	19	20	21
22	23	24 休館日	25	26	27 水中 13:30～	28

令和 8 年 3 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4 水中 10:00～	5	6	7
8	9 休館日	10	11	12 ジム 13:30～	13	14
15	16 休館日	17	18 水中 10:00～	19	20	21
22	23 休館日	24	25	26	27	28
29	30 休館日	31				

水中：水中運動コース ジム：トレーニングジムコース

※お申込みは開催日の2週間前までに、別紙の申込内容でお申込みください。

いきいきライフ教室 申込書

申込方法

開催日の2週間前までに、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階総合受付窓口にて、下記の申込内容でお申込み下さい。

【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

コース名	水中運動コース	トレーニングジムコース
開催日時 <small>右欄の希望日に○をつけてください。</small>	1/6, 1/20, 2/13, 2/27, 3/4, 3/18	1/14, 2/3, 2/17, 3/12
参加者名前	ふりがな（ ）	年齢（ ）歳
介助者名前	ふりがな（ ）	続柄（ ） 年齢（ ）歳
住所	〒	
電話番号		
手帳の種類	身体障害者手帳	障害名 第（ ）種/（ ）級
	療育手帳	A 1 ・ A 2 ・ B 1 ・ B 2
	精神保健福祉手帳	1 級 ・ 2 級 ・ 3 級
車椅子の利用	有 ・ 無	
今までにかかった病気 現在治療中の病気		
内服中の薬の名前	該当あれば○をつけてください。 血圧の薬・脂質異常症の薬・糖尿病の薬・不整脈の薬・血液サラサラ（抗血小板）の薬・睡眠薬・その他（ ）	
体の関節で痛みのある部位	痛みのある部位に○をつけてください。 肩 ・ 首 ・ 肘 ・ 腰 ・ 股 ・ 膝 ・ その他（ ）	
人工関節の有無	無 ・ 有 ⇒ 〔 部位 〕	
心臓病・不整脈	無 ・ 有	
医師からの運動制限・注意	無 ・ 有 ⇒ 〔 具体的内容 〕	
主治医は運動を許可していますか	はい ・ いいえ わからない ⇒ いいえ、わからないと答えられた方は主治医の先生に確認してからお申込みください。	

❖個人情報の取り扱いについて❖

四日市市は、三重北勢健康増進センターで行われる健康づくり教室を安全に行うため、個人情報を次のとおりとさせていただきます。①申込書の受付は、四日市市が委託している業者が行います。②内容については、委託業者から四日市市に報告されます。四日市市及び委託業者は、個人情報の保護に関する法律やその他関係法令に基づき適正に取り扱いいたします。これらの事項につきまして、「同意」したものとさせていただきますのでご了承ください。