

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。

- ❖ 陸上運動コース … 軽運動室
- ❖ 水中運動コース … 第2プール

【対象】 おおむね65歳以上の人

【お話】 認知症予防と運動について

【実技】 頭と体を使った様々な運動
ストレッチ・筋力トレーニング・
有酸素運動を含む

水中運動コースは様々な水中運動。

各コース全4回



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。ちょっと頑張る人向け。

- ❖ 陸上運動コース … 軽運動室
- ❖ 水中運動コース … 第2プール

【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

【お話】 ロコモティブシンドロームと運動について

【実技】 ロコモティブシンドローム予防に効果的な運動

ロコモティブシンドロームとは…
運動器(骨や関節、筋肉)の障害により
要介護になるリスクの高い状態を言います

各コース全4回



シニア・ここカラ教室

【定員 20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。

- ❖ 陸上運動コース … 軽運動室
- ❖ 水中運動コース … 第2プール

【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

【お話】 介護予防と運動について

【実技】 関節への負担が少ない介護予防のための運動(ストレッチ・筋力トレーニング等を含む)

各コース全4回



転ばぬ先の健康教室

【定員 20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1、要支援2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。

- ❖ 陸上運動コース … 軽運動室
- ❖ 水中運動コース … 第2プール

【対象】 おおむね65歳以上の人で上記に該当する方

【お話】 〈陸上〉介護予防と運動
〈水中〉介護予防と水中運動

【実技】 〈陸上〉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を含む)

〈水中〉水中運動(ストレッチ・筋力トレーニング等を含む)

各コース全4回

開催場所

ヘルスプラザ

三重北勢健康増進センター

〒510-0851

四日市市塩浜町1番地11

TEL(059)349-3311

FAX(059)348-0017

受付時間 9時30分～21時(日曜日は9時30分～18時)

受付場所 1階総合受付

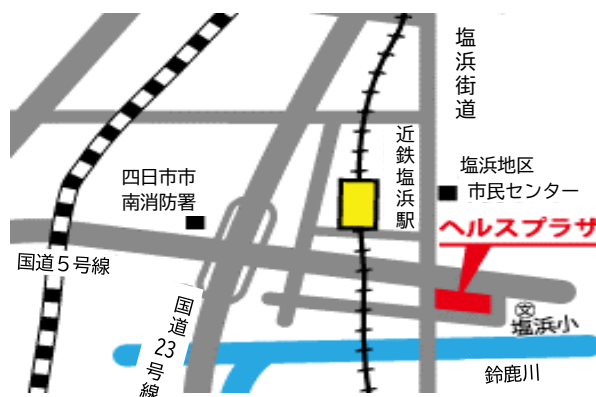
休館日 月曜日(祝日・休日の場合はその翌日)

12月29日～1月3日

メンテナンス等で臨時休館日もあります。

※日程等の詳細につきましては、申込締切後にお送りのご案内をご確認ください。応募多数の場合は抽選。その場合は四日市市在住者を優先させていただきます。

※お申込みは裏面の申込書にご記入の上、上記までお願いいたします。上記へ持参、もしくは電話、FAX、郵送でも受付しております。



健康づくり教室 実施日カレンダー

実施時間 午前：9時45分～10時45分
午後：13時30分～14時30分

令和 8 年 11 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4 午後/足腰陸上	5 午前/転ばぬ陸上	6 午後/シニア陸上	7
8	9 休館日	10	11 午後/足腰陸上	12 午前/転ばぬ陸上	13 午後/シニア陸上	14
15	16 休館日	17	18 午後/足腰陸上	19 午前/転ばぬ陸上	20 午後/シニア陸上	21
22	23	24 休館日	25 午後/足腰陸上	26 午前/転ばぬ陸上	27 午後/シニア陸上	28
29	30 休館日					

足腰陸上③ 転ばぬ陸上② シニア陸上②

令和 8 年 12 月						
日	月	火	水	木	金	土
		1 午前/転ばぬ水中	2 午後/脳力陸上	3 午前/足腰水中	4 午後/シニア水中	5
6	7 休館日	8 午前/転ばぬ水中	9 午後/脳力陸上	10 午前/足腰水中	11 午後/シニア水中	12
13	14 休館日	15 午前/転ばぬ水中	16 午後/脳力陸上	17 午前/足腰水中	18 午後/シニア水中	19
20	21 休館日	22 午前/転ばぬ水中	23 午後/脳力陸上	24 午前/足腰水中	25 午後/シニア水中	26
27	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日		

脳力陸上③ 足腰水中② 転ばぬ水中④ シニア水中④

※お申込みは**前月の20日**(休館日の場合は翌日)までに別紙の申し込み内容でお申込みください。

※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。
※2026年6月～2026年12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。
※2027年1月以降は2回目の応募を可としますが、応募多数の場合は初回の方を優先させていただきます。

健康づくり教室 申込書

申込日： 年 月 日

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階総合受付窓口にて、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

※2026年6月～2026年12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。2027年1月以降は2回目の応募を可としますが、応募多数の場合は初回の方を優先させていただきます。

参加ご希望の教室のコース名、開催月を○で囲み、以下の欄にご記入をお願いします。

教室名・ コース名	脳力リフレッシュ教室	陸上 ・ 水中	6 , 7 , 9 , 10 , 11 , 12	
	足腰パワーアップ教室	陸上 ・ 水中	6 , 7 , 9 , 10 , 11 , 12	
	転ばぬ先の健康教室	陸上 ・ 水中	6 , 7 , 9 , 10 , 11 , 12	
	シニア・ここカラ教室	陸上 ・ 水中	6 , 7 , 9 , 10 , 11 , 12	
(ふりがな) 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	介助者の項目 もご記入くだ さい	(ふりがな) 教室に参加する 介助者の名前 続柄・年齢	() 続柄： 年齢： 歳

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 なし	2 あり 病名() ()
2	現在、内服中の薬はありますか。	1 いいえ	2 はい →○を付けてください ・血圧の薬 ・脂質異常症の薬 ・糖尿病の薬 ・不整脈の薬 ・血液サラサラの薬 ・睡眠薬 ・その他()
3	今までで心臓病、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 ・ R 年 月ごろ)
4	現在、身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 3 人工関節 無 ・ 有 ⇒(部位：)
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) 「ある」の場合、具体的内容

■個人情報の取り扱い

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申請書の内容は、四日市市が委託している委託業者へ提供します。②内容については、委託業者から四日市市に報告され情報共有します。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。