

# 四日市市主催

9～11月開催分

※12月以降の開催も予定しています。

# 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

 ◇開催時間◇ 【午前】 9:45～10:45 【午後】 13:45～14:45				9月	10月	11月
				【申込締切日(必着)】 8月20日(金)	【申込締切日(必着)】 9月20日(月)	【申込締切日(必着)】 10月20日(水)
<b>認知症予防教室</b> <b>「脳カリフレッシュ教室」</b> <b>対象</b> おおむね65歳以上の人	陸上運動コース	【②土曜日:午前】 4、11、18、25日	_____	【③水曜日:午後】 10、17、24、12月1日		
	水中運動コース	_____	【②金曜日:午後】 1、8、15、22日	【③木曜日:午前】 4、11、18、25日		
<b>体力低下が気になる人の介護予防教室</b> <b>「転ばぬ先の健康教室」</b> <b>対象</b> 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	【②木曜日:午前】 2、9、16、30日	【③土曜日:午前】 2、9、16、23日	【④火曜日:午前】 2、9、16、30日		
	水中運動コース	【②金曜日:午後】 3、10、17、24日	【③木曜日:午前】 7、14、21、28日	【④土曜日:午後】 6、13、20、27日		
<b>関節が気になる人の介護予防教室</b> <b>「シニア・ここカラ教室」</b> <b>対象</b> 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	陸上運動コース	_____	【②水曜日:午前】 6、13、20、27日	_____		
	水中運動コース	【②水曜日:午前】 1、8、15、22日	_____	【③金曜日:午後】 5、12、19、26日		

※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。

※2021年6月～2022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。

※災害や感染症等のため教室を中止する場合があります。

# 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

【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

(ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動等を含む)

# 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

【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)

## 水中運動コース

【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)

# 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

【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)

## 水中運動コース

【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運動 (ストレッチ・筋力トレーニング等を含む)

※ 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。

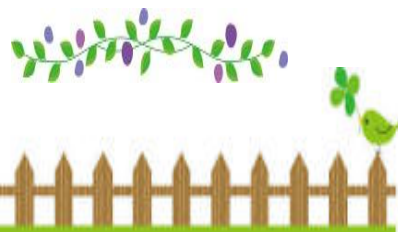
三重北勢健康増進センター「ヘルスプラザ」 1階総合受付

【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



# 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

【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

※2021年6月～2022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：②9月（土曜午前） ③11月（水曜午後） 水中運動コース：②10月（金曜午後） ③11月（木曜午前）		
	転ばぬ先の健康教室	陸上運動コース：②9月（木曜午前） ③10月（土曜午前） ④11月（火曜午前） 水中運動コース：②9月（金曜午後） ③10月（木曜午前） ④11月（土曜午後）		
	シニア・ここカラ教室	陸上運動コース：②10月（水曜午前） 水中運動コース：②9月（水曜午前） ③11月（金曜午後）		
(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	<input type="checkbox"/> 無し <input type="checkbox"/> 市の総合事業における チェックリスト該当 <input type="checkbox"/> 要支援1 <input type="checkbox"/> 要支援2	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	( ) 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.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。