

募集要項

健康づくり教室

「フレイル対策で寝たきり予防」 ～要介護への進行を防ぐ3バランス～

この度は、健康づくり教室「フレイル対策で寝たきり予防」をご覧いただきありがとうございます。本教室は、以下の要領で進めてまいります。ご確認いただき、参加についてご検討ください。

目的 要介護への進行を防ぐための基本的な知識を習得し、習慣づける

- ・ストレッチやウォーキングなどの実技による体力維持向上
- ・栄養状態を悪化させないための具体的な食事についての知識習得

対象者 65～80歳までの、運動不足を感じている方
(要支援、要介護認定を受けている方はご利用になれません。)
※次の項目に該当する方はあらかじめ、専門医にご相談の上、運動の許可を得たうえでご利用ください。

- ・運動実施にあたり、健康上の不安がある
- ・現在治療中の疾患がある
- ・検診を受け、再検査や精密検査の指示があるが受けていない
- ・血圧が180/100mmHgを超えることがある
- ・心電図異常がある

場所 奈良市総合医療検査センター 3階 多目的ホール

日時 2022年9月～11月までの第1,3金曜日(全6回)
13時20分～14時40分(13時より受付)
※体調チェック等を行いますので開始10分前にはお越しくください。

費用 6,000円(初回にお支払いいただきます)

定員 12名(応募数が定員を上回った場合は抽選とします)

申込方法 別紙「申込書」に必要事項をご記入の上、郵送またはFAXで下記担当までご送付ください(8月24日締め切り)

教室内容

| | 日にち | 内容（進行状況により変更する場合があります） |
|---|-----------|------------------------------|
| ① | 9月 2日（金） | ・フレイルについて ・簡易体力測定の実施 |
| ② | 9月16日（金） | ・体のフレイルについて ・下半身、体幹トレーニング |
| ③ | 10月 7日（金） | ・お口のフレイルについて |
| ④ | 10月21日（金） | ・ウォーキング |
| ⑤ | 11月 4日（金） | ・認知機能低下の予防 |
| ⑥ | 11月18日（金） | ・社会的フレイルについて |

※9月30日（金）・11月25日（金）予備日

備考

- 安全に運動していただけるよう配慮致しますが、ご本人様の責任において、良好な健康状態で運動にご参加ください。
- 次のような場合は臨時休講とさせていただきます。
 - ・11時の時点で、奈良市を対象とした大雨・洪水・暴風のいずれかの警報が発令されている
 - ・地震発生により安全確保が困難と予想される
 - ・奈良県内に緊急事態宣言が発令されている
- 臨時休講となった場合、予備日で振替をいたしますが、利用者様のご都合で欠席された際のご返金、振替日等の設定は致しかねます。
- 運動に適した服装・靴・タオルを持参してください。（水分補給用の冷水は準備しております）
- 館内では、マスク着用の徹底をお願いいたします。（受講中も含む）

奈良市総合医療検査センター

健康増進課 企画・指導係 担当 きたい 北井・うえはた 上畑

〒630-8031 奈良市柏木町 519-5

電話 0742-33-7876 FAX 0742-33-5800

電話でのお問い合わせの際は、音声ガイダンス「4」を入力後、「健康づくり教室の件」とお伝えください

健康づくり教室 「フレイル対策で寝たきり予防」申込書

～要介護への進行を防ぐ3バランス～

※募集要項をご確認の上、お申し込みいただきますようお願いいたします。

この申込書を、郵送またはFAX（0742-33-5800）で8月24日（水）までに当センターにご送付ください。（郵送の場合、当日消印有効）

- ・申込書の送料は自己負担でお願いします。
- ・締め切り後のご到着分につきましては無効となります。
- ・募集定員（12名）を超えるお申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。※抽選になった場合は抽選結果を通知させていただきます。
- ・参加決定者には、問診票を送付いたしますので、ご記入のうえ、返送用封筒に入れ、ご返送ください。

ご記入日 年 月 日

| | | | |
|------------|---------------|--------|-----|
| ふりがな 名前 | | | |
| 生年月日 | 昭和 年 月 日（満 歳） | 性別 | 男 女 |
| 住所 | 〒 - | | |
| 連絡先 | 自宅 - - | 携帯 - - | |
| | FAX - - | | |

奈良市総合医療検査センター

健康増進課 企画・指導係 担当 きたい うえはた 北井・上畑

〒630-8031 奈良市柏木町 519-5

電話 0742-33-7876 FAX 0742-33-5800

電話でのお問い合わせの際は、音声ガイダンス「4」を入力後、
「健康づくり教室の件」とお伝えください