

健康づくり教室

募集要項

「未来の自分を支える介護予防教室」

このたびは健康づくり教室の募集要項をご覧いただきありがとうございます。

1, 2 ページ目は募集要項、3 ページ目が申込書となっております。

以下の内容をよくお読みの上、参加申し込みをご検討下さい。

年齢を重ねることで気づかない間に身体機能や認知機能が低下し要介護状態へ進んでしまう、という方は少なくありません。
この教室では年齢による筋力低下を防ぐための簡単な筋力トレーニング、栄養状態を悪化させないための食事のアドバイス、ウォーキング指導、脳機能低下を予防する脳トレーニングなどを行います。また資料をお渡しし、ご自宅でもできる運動をご紹介します。

【対象者】 65～80歳までの方。

(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)

以下に該当する方はあらかじめ、専門医にご相談の上、運動許可を得ていただきご利用ください。

- 治療中の疾患がある
- 血圧が180/100mmHgを超えることがある
- 心電図異常がある
- 関節痛がある（腰痛、膝痛など）
- 胸部が発作的に痛んだり、呼吸の異常、気を失いそうになったことがある
- 検診を受けて再検査・精密検査の指示があるが、受けていない



治療中の病気があってもかかりつけ医に運動を許可されている、あるいは勧められている方はご利用いただけます。

【日 時】

9月	1日(金) 15日(金)	10月	6日(金) 20日(金)	11月	17日(金)
				12月	1日(金)

午後1時20分～2時40分(80分) 受付1時～ (合計6回)



【場 所】 奈良市総合医療検査センター 3階 多目的ホール
(更衣室はあります)



【費 用】 6,000円 初回にお支払いいただきます。

【定 員】 12名 (募集定員を超える申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。)

【準備物】 運動に適した服装、靴、タオル、水分補給用の飲み物

【その他】。



休講とさせていただきます場合

- ・ コロナウィルス感染拡大により緊急事態宣言が発令している。
- ・ 教室2時間前から教室開始までに「大雨、洪水(センター近隣の河川が対象の場合)、大雪、暴風、暴風雪」警報・特別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。

※臨時休講の場合は振替日を設定いたします。

※体調不良など利用者様のご都合でお休みされた場合のご返金、振替日はございませんのでご了承ください。

【申し込み】

- ・ 正式にお申し込みいただく場合は、同封しております申込書をご記入の上、8月23日(水)までにFAXまたは、郵送で当センターにご送付ください。
- ・ 申込書の送料は自己負担でお願いいたします。
- ・ 参加者決定者には実施詳細の案内、教室に必要な書類を送付いたします。



【お問い合わせ、お申し込み先】

奈良市総合医療検査センター 健康増進課 担当 うえはた 上畑・きたい 北井

〒630-8031 奈良市柏木町519-5

お問い合わせの際は「健康づくり教室の件 健康増進室まで」とお伝えください

電 話 0742-33-7876

(音声ガイダンス「4」を選択)

FAX 0742-33-5800

健康づくり教室 申込書

2023年9月～12月 金曜日 全6回

「未来の自分を支える介護予防教室」

同封の募集要項を十分お読みになって、お申し込みくださいますようお願いいたします。

この申込書は、FAX（0742-33-5800）または郵送で8月23日（水）までに当センターにご送付ください。

- ・申込書の送料は自己負担でお願い致します。
- ・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。
- ・参加決定者には実施詳細の案内、教室に必要な書類を送付いたします。

ご記入日	令和5年	月	日
フリガナ		性別	男・女
氏名		生年月日	昭和 年 月 日（ 歳）
住所	〒 —		
連絡先	自宅 — —	携帯	— —
	FAX — —		

【お問い合わせ、お申し込み先】

奈良市総合医療検査センター健康増進課 担当 うえはた 上畑・きたい 北井

お問い合わせの際は「健康づくり教室の件 健康増進室まで」とお伝えください

〒630-8031 奈良市柏木町519-5

電話 0742-33-7876

（音声ガイダンス「4」を選択）

FAX 0742-33-5800