

## 「楽しむセカンドライフ・シニアのための運動教室」

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。

以下の内容をよくご確認の上、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。

健康な状態から要介護状態へ移行する中間的な段階を「フレイル」といいます。

この教室では年齢による筋力低下を防ぐためのトレーニング（スクワットや腹筋など）、ウォーキング指導、栄養状態を悪化させないための具体的な食事のアドバイスなどを行います。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】 60～80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）



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】 2025年5月～7月までの第3第金曜日（合計3回）

（5月16日・6月20日・7月18日）

午後1時20分～2時40分（80分） 受付1時～



【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】 3,000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

- ・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。

【申し込み】

- ・正式にお申し込みいただく場合は、申込書をダウンロードし、必要事項をご記入の上、4月25日(金)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

〒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」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

2025年5月～7月 第3金曜日

## 「楽しむセカンドライフ・シニアのための運動教室」

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4月25日（金）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7年	月	日
フリガナ		性別	生年月日
氏名		男女	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 <sup>うえはた</sup>上畑  
お問い合わせの際は「フレイル対策教室の件」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