

◇開催時間◇ 【午前】9:45～10:45 【午後】13:30～14:30		6月 【申込締切日(必着)】 5月21日(火)	7月 【申込締切日(必着)】 6月20日(木)
認知症予防教室 「脳力リフレッシュ教室」 対象:おおむね65歳以上の人	陸上運動 コース	【①火曜日:午前】 4,11,18,25日	
	水中運動 コース		【①水曜日:午前】 3,10,17,24日
ちょっと頑張る人の 「足腰パワーアップ教室」 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  ※筋トレ、有酸素運動コースの場合 1回目は陸上運動、2回目以降は プールにて水中運動となります。	筋力トレ コース	【①金曜日:午後】 7,14,21,28日	
	有酸素運動 コース		【①火曜日:午前】 2,9,23,30日
体力低下が気になる人の介護予防教室 「転ばぬ先の健康教室」 対象: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	【①水曜日:午後】 5,12,19,26日	
	水中運動 コース		【①木曜日:午後】 4,11,18,25日
関節が気になる人の介護予防講座 「シニア・ここカラ教室」 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	水中運動 コース		【①金曜日:午後】 5,12,19,26日
	陸上運動 コース	【①木曜日:午前】 6,13,20,27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

※2024年6月～2024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。2025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。

教室名・コース名	陸上運動コース 水中運動コース	① 6月(火曜午前) ① 7月(水曜午前)
脳力リフレッシュ教室	筋力トレーニングコース 有酸素運動コース	① 6月(金曜午前) ① 7月(火曜午前)
足腰パワーアップ教室	陸上運動コース 水中運動コース	① 6月(水曜午後) ① 7月(木曜午後)
転ばぬ先の健康教室	陸上運動コース 水中運動コース	① 6月(木曜午前) ① 7月(金曜午後)
シニア・ここカラ教室	陸上運動コース 水中運動コース	① 6月(木曜午前) ① 7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 ください	(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 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 ・コレステロールの薬 ・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、身体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 人工関節の有・無 ( )
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?( 有・ない ) 具体的内容 ( )

※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。  
※2024年6月～2024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。2025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。

■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申込書の受付は、四日市市が委託している業者が行います。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。

