

# ケア・トランポリン健康運動教室



## ケア・トランポリンとは・・・

転倒防止用の手すりをつけた1人用のトランポリンです。  
1台のトランポリンを4名程度で交代しながら、音楽に合わせて、  
飛んだり、足を上げたりする上下運動を行います。  
バランス機能の向上、腰痛・膝痛の軽減、自律神経系の向上などの  
効果が確認されています。

<b>対象者</b>	久留米市在住の概ね65歳以上の方で、 ① 運動が行える方 (参加にあたり専門的支援が必要な方は除きます。) ② 裏面にある「参加するための留意事項」を守っていただける方 ③ 新型コロナウイルス感染拡大防止のために、必要に応じて、会場のある施設管理者や保健所等行政機関に個人情報(氏名、連絡先等)を情報提供することに同意いただける方
<b>教室会場</b> (講座回数)	裏面を参照(週1回、全16回) ※会場の都合、天候、新型コロナウイルス感染拡大防止等により、教室を延期または中止する場合がありますので、ご了承ください。
<b>申込み方法</b> <b>先着順</b> 各会場定員 ※裏面参照	教室に参加を希望される方は、別添の参加申込み書に必要事項を記入のうえ下記の申込先に、郵送またはFAX、電話でお申し込みください。  ※希望会場の定員の空き状況により先着で案内させて頂いています。なお、定員になり次第申込みを締切りますのでご了承ください。  <b>各会場 先着順 受付中</b>

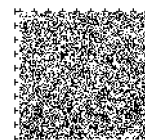


## 【問い合わせ・お申込先】

久留米市 健康福祉部 長寿支援課

〒830-8520 久留米市城南町15番地3

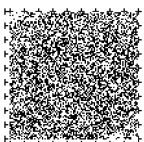
電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845



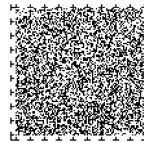
## ケア・トランポリン健康運動教室開催会場・日時等

※現在先着順にて受付中ですので、お申込みされた会場によっては受付できない場合がありますので ご了承ください。

開催日	会場 (住所)	空き状況 (4月26日現在)	開始時間 (90分程度)	教室開始日～教室終了日 (全16回予定)
月曜日	①西部地区体育館 (大善寺町藤吉434)	2名	13:30～	5月24日～9月13日
火曜日	②久留米市民温水プール (上津町2199-39)	2名	14:00～	6月1日～9月14日
水曜日	③田主丸アリーナ (田主丸町常盤1111-1)	4名	13:30～	6月2日～9月15日
木曜日	④城島インガットホール (城島町檜津1-1)	6名	10:00～	6月3日～9月30日
	⑤東部高齢者ケアステーション (山本町豊田1499-21)	5名	10:00～	5月27日～9月16日
	⑥東部高齢者ケアステーション (山本町豊田1499-21)	4名	13:30～	5月27日～9月16日
金曜日	⑦総合福祉会館 (長門石1丁目1-32)	7名	10:00～	5月28日～9月24日
	⑧三潁総合福祉センター (三潁町玉満1790)	9名	10:00～	6月4日～10月1日
	⑨久留米市民温水プール (上津町2199-39)	7名	14:00～	5月28日～9月24日



週1回の運動（フレイル予防）  
はじめてみませんか！？



## 教室申込み時の確認事項 ～よくお読みください～

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のために、必要時には会場のある施設管理者や保健所等行政機関に個人情報（氏名、連絡先等）を情報提供させていただきます。
- 下段にある「新型コロナウイルス感染症に気を付けてケア・トランポリン健康運動教室に参加するための留意事項」を守って、教室にご参加ください。
- 定期通院中の持病がある方や運動に制限がある方、教室での運動に心配がある方は、必ず事前にかかりつけの先生に教室への参加についての承諾を得た上で、教室にご参加ください。
- 万が一のお怪我や事故等にそなえ、緊急時の連絡先を確認させていただきますので、必ず事前にお知らせ下さい。
- 会場の都合、天候、新型コロナウイルス感染拡大防止等により教室を休止・中止することがあります。
- 教室参加時には、マスクを着用し、運動できる服装・靴（会場により室内シューズが必要になります）で、水分補給できるもの・筆記用具等をご持参ください。

## 新型コロナウイルス感染症に気を付けて ケア・トランポリン運動教室に参加するための留意事項

### 「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、 「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

- 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- 体調の悪いときは休みましょう
- こまめに、**水と石けんで丁寧な手洗い**、もしくは手指消毒を心がけましょう
- 症状がなくても**マスク**を着用しましょう



#### 【教室当日】

- 体調の悪い方、体温が37.5度以上**ある方は、参加をお断りさせていただきます。
- 参加時は、**マスク**を着用をしましょう
- お互いの距離は、**お互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上**空けましょう
- 会話をする際は、**正面に立たない**ように気を付けましょう
- 運動中のマスク着用**の有無は、体調等を考えて**各自で判断**し、  
**マスクをつけて運動**する際は、**無理をせず、早めに休憩**を取りましょう



できるだけ2m(最低1m)

- 休憩中など**運動していない時**は、**マスク**を着用しましょう
- 運動中は掛け声等の**声だしは控え**ましょう。
- 熱中症予防**のため、こまめな**水分補給**などを行いましょう
- タオル・文房具等**は**共用しない**ようにしましょう



申込書は裏面へ⇒

# 令和3年度 ケア・トランポリン健康運動教室 参加申込書兼 同意書

下記に必要事項を記入後、長寿支援課まで郵送またはFAXにて申込みください。

【FAX】 0942-36-6845

申込日：令和3年 月 日

ふりがな		大正・昭和
氏名	生年月日	年 月 日( 歳)
住所	(〒 - ) 久留米市	
連絡先	(自宅電話番号)	(FAX)
	(携帯番号)	※天候等の都合により中止時に使用します。
希望する会場に○をつけてください。 ※同会場で日程・時間が違う場合がありますので、よくご確認の上、お申込ください。	①西部地区体育館(5月24日～) ②久留米市民温水プール(6月1日～) ③田主丸アリーナ(6月2日～) ④城島インガットホール(6月3日～)	⑤東部高齢者ケアステーション(5月27日～ 午前) ⑥東部高齢者ケアステーション(5月27日～ 午後) ⑦総合福祉会館(5月28日～) ⑧三潯総合福祉センター(6月4日～) ⑨久留米市民温水プール(5月28日～)
留意事項、情報提供に関する同意 チェック欄に✓(チェック)をお願いします。 <input type="checkbox"/> チラシにある新型コロナウイルス感染症に気を付けて本教室に参加するための留意事項を守って参加し、必要時に、氏名と連絡先を会場のある施設管理者や保健所等行政機関へ情報提供することについて、同意します。 ※ チェック欄に✓がない場合は、抽選の対象から外れますのでご注意ください。		
令和2年度ケア・トランポリン健康運動教室(教室型・派遣型)への参加の有無	参加あり・参加なし (該当する方に○をつけてください)	
緊急連絡先	※ 万が一の事態に備えて、第三者の連絡先を予めお知らせ下さい。 氏名： (続柄 ) ----- 連絡先：	

【問い合わせ・お申込先】 久留米市 健康福祉部 長寿支援課

〒830-8520 久留米市城南町15番地3

電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845