

ケアトランポリン健康運動教室

ケアトランポリン とは… 【下記イラスト参照】
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。



教室内容

音楽に合わせて、飛んだり、足を上げたりする上下運動を、交代で行います。大学の研究で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。

○ 対象者	久留米市内にお住まいのおおむね65歳以上の方 ※ 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 ご参加ください。
○ 定員	24名（定員を超えて申込みがあった場合は <u>抽選</u> で決定）
○ 参加費	無料
○ 会場	東部地域高齢者ケアステーション 2階 会議室 （久留米市山本町豊田1499-21） ※ 駐車場もご利用ください。
○ 日時	令和元年10月30日（水）～翌年3月18日（水） 毎週水曜 10時～11時30分、全20回のコース 【日程は裏面参照】

- 申込方法
[抽選について]
- 教室に参加を希望される方は、**
裏面の参加申込書に必要事項を記載のうえ、下記の申込み先にFAXまたは郵送、電話でお申込みください。
- 【抽選申込締切日までの申込みの場合】**
定員を超えた場合は、**平成30年度受講者および今年度市が実施する「にこにこステップ運動&スロージョギング」参加者以外の方の申し込みを優先とし、抽選で参加者を決定します。**
ただし、平成30年度受講者および「にこにこステップ運動&スロージョギング」参加者以外の方の申込みだけで定員を超えた場合には、平成30年度受講者および「にこにこステップ運動&スロージョギング」参加者で今回申し込み者の方は抽選対象から除外いたしますので、ご了承ください。
- 【抽選申込締切日以降の申込みの場合】**
定員の空き状況により案内させていただきます。

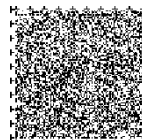
抽選申込 締切日

9月30日（月）17時まで 【郵送・FAXは締切日時必着】

※ 申込締切後に抽選を行い、その後結果をご連絡します。

【申込み先・申込みに関するお問い合わせ】

久留米市健康福祉部長寿支援課 担当：土田・中河原
電話：0942-30-9207 / FAX：0942-36-6845



実施日程表

10月	30日(水)	※ 時間はすべて10時～11時半です
11月	6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)	
12月	4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)	
1月	8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)	
2月	5日(水)、12日(火)、19日(水)、26日(水)	
3月	4日(水)、11日(水)、18日(水)	

参加時の注意事項

- 参加にあたっては、ご自身の健康状態に常に留意し、無理のないようにご参加ください。
- 教室参加時は、運動できる服装・動きやすい靴で、水分補給できるものをご持参ください。

【申込み先・申込みに関するお問い合わせ】

久留米市健康福祉部長寿支援課 担当：土田・中河原

電話：0942-30-9207 / FAX：0942-36-6845

ケアトランポリン健康運動教室 参加申込書

ふりがな	生年月日
氏名	大正・昭和 年 月 日 (歳)
住所 (〒 —) 久留米市	
連絡先	(自宅電話番号) (FAX番号)
	(携帯電話番号) ※天候等の都合により中止する場合等に使用します。
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ください。 氏名： 続柄 ()
	電話番号：

※取り扱う個人情報は、本事業に関係すること以外の目的では使用しません。

事務処理欄	受付		業者FAX		団体通知	
-------	----	--	-------	--	------	--