

にこにこステップ運動教室 参加者募集

週1回の運動（フレイル予防）はじめてみませんか！？



講話や運動を通して「フレイル予防」や「にこにこステップ運動の実践」を学び、教室終了後に参加者の皆さんが自主グループ等をつくり、地域の中で運動を継続できることを目指します。

【にこにこステップ運動とは】

ステップ台（ふみ台）を昇り降りする簡単な運動です。体力や筋力の向上に効果的です。

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた「にこにこステップ運動」を行うことで、加齢や運動不足に伴い低下する、体力はもちろん、下肢筋力、バランス能力が向上します。

<p>対象者</p>	<p>久留米市内にお住まいの概ね65歳以上の方で、</p> <ul style="list-style-type: none"> ① ふみ台昇降運動など運動が行える方 (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)を情報提供することに同意いただける方 ④ 令和2年度にこにこステップ運動教室の参加者、令和3年度ケア・トランポリン健康運動教室の参加者は除きます。
<p>教室会場 (講座回数)</p>	<p>裏面にある市内11会場(基本、週に1回、全16回)</p>
<p>申込み方法</p> <p>抽選</p> <p>各会場定員 ※裏面参照</p>	<p>教室に参加を希望される方は、 抽選申込締切日 9月17日(金)までに</p> <p>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、電話でお申込みください。</p> <p>※申請書の留意事項、情報提供に関する同意のチェック欄に✓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。</p> <p>【抽選申込締切日までの申込みの場合】 定員を超える場合は抽選を行い、その後に結果をご連絡します。</p> <p>【抽選申込締切日以降の申込みの場合】 希望会場の定員の空き状況により先着で案内させていただきます。</p>

全16回
参加費：無料

注意：郵送・FAXは、締切日必着

※ 長寿支援課では、久留米市在住で週1回以上にこにこステップ運動を希望する高齢者団体にサポートを行っています。詳しくは、長寿支援課までお問い合わせください。



【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



令和3年度 にこにこステップ運動教室 開催会場・日時等

※ 天候もしくは新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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。


開催日	会場 (住所)	定員	開始時間 (70分程度)	教室開始日～ 教室終了日 (全16回予定)	抽選申込 締切日 (必着)
月曜日	荘島体育館 (荘島町11-1)	20名	9:30～	10月25日～2月21日	9月17日 (金)
火曜日	野中生涯学習センター (野中町1075-2)	15名	10:00～	10月12日～2月1日	
	南部保健センター (上津1丁目13-22)	20名	10:00～	10月5日～1月25日	
	三潁生涯学習センター (三潁町玉満2949-1)	20名	14:00～	10月5日～2月22日	
水曜日	久留米アリーナ (東櫛原町170-1)	18名	10:00～	10月13日～2月16日	
	久留米シティプラザ (六ツ門町8-1)	12名	14:00～	10月6日～2月9日	
木曜日	ふれあい農業公園 (草野町吉木33)	20名	10:00～	10月7日～1月27日	
	弓削コスモス館 (北野町高良1706-1)	20名	14:00～	10月7日～1月27日	
金曜日	総合福祉会館 (長門石1丁目1-32)	18名	10:00～	10月29日～2月25日	
	田主丸保健センター (田主丸町田主丸459-11)	20名	10:00～	10月8日～2月18日	
	久留米市民温水プール (上津町2199-39)	20名	14:00～	10月29日～3月18日	

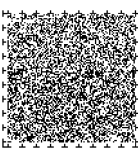
新型コロナウイルス感染症に気を付けて にこにこステップ運動教室に参加するための留意事項

「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 
- マスクをつけて運動する際は、**無理せず、早めに休憩**を取りましょう できるだけ2m(最低1m)
- 運動中は掛け声等の**声だしは控え**ましょう。**会話時はマスク**を着用しましょう
- 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**ようにしまししょう



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）を情報提供させていただきます。
- チラシにある新型コロナウイルス感染症に気を付けて教室に参加するための留意事項を守って、教室に参加ください。
- 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中止することがあります。
- 教室参加時には、マスクを着用、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）、水分補給できるもの・筆記用具等をご持参ください。

令和3年度 にこにこステップ教室 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)		※緊急時に使用します。
	(携帯番号)		
希望する会場 ※会場名をご記入ください。			
令和2年度 にこにこステップ運動の参加経験の有無	参加あり ・ 参加なし (する方に○をつけてください)		
令和3年度 ケア・トランポリンの参加経験の有無	参加あり ・ 参加なし (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:		

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。

- チラシにある新型コロナウイルス感染症対策に気を付けて教室に参加するための留意事項を守って参加し、必要時、氏名と連絡先を会場のある施設管理者や久留米市新型コロナウイルス対策本部へ情報提供することに同意します。

※ 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。