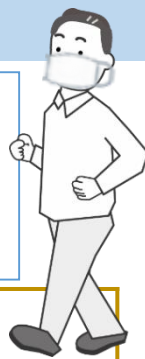


# スロージョギング教室 参加者募集

屋外で一人でできる効果的な運動をはじめてみませんか



## 【スロージョギングとは】

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた、体力や筋力の向上に効果的な運動です。加齢や運動不足に伴い低下する体力が向上し、動くことが楽になります。新型コロナウイルスの影響を受けにくい屋外で、1分間走って、30秒間歩く、「スロージョギング」から介護予防を始めてみませんか。

### 対象者

久留米市在住の概ね65歳以上の方で  
令和3年度スロージョギング教室に参加した方を除いた、  
① 屋外でウォーキング等、軽い運動が行える方  
(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、必要時に会場のある施設管理者、保健所等行政機関等に個人情報(氏名、連絡先)を情報提供することに同意いただける方

### 会場・定員等

裏面にある市内8会場・1会場20名程度(全3回)

全3回  
参加費：無料

### 申込み方法

#### 抽選

教室に参加を希望される方は、  
**希望される会場の抽選申込み締切日までに、**  
裏面の参加申込書に必要事項を記入のうえ、下記の申込先にFAX、郵送または電話でお申し込みください。  
※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。

## スロージョギング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、  
「人と人との距離の確保」、「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
- 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
- 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ょう



できるだけ2m(最低1m)

【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 スロージョギング教室（9月～12月分）開催会場・日時等

開催日	会場 (住所)	教室開催日 (全3回)	開始時間 (70分)	抽選申込締切日
水曜日	百年公園① (百年公園2432-1)	① 9月22日 ② 9月29日 ③ 10月6日	10:00～	9月14日 (火曜日)
金曜日	東町公園 (東町26)	① 9月24日 ② 10月1日 ③ 10月8日	10:00～	
月曜日	桜花台運動公園 (高良内町3980-1)	① 10月11日 ② 10月18日 ③ 10月25日	10:00～	9月24日 (金曜日)
	東部運動公園 (田主丸町中尾1270)	① 10月11日 ② 10月18日 ③ 10月25日	14:00～	
水曜日	両替町公園 (城南町15)	① 11月17日 ② 11月24日 ③ 12月1日	10:00～	10月22日 (金曜日)
	水沼の里2000年記念の森 (三瀨町玉満1978)	① 11月17日 ② 11月24日 ③ 12月1日	14:00～	
火曜日	百年公園② (百年公園2432-1)	① 12月7日 ② 12月14日 ③ 12月21日	10:00～	11月19日 (金曜日)
	津福公園 (津福本町586)	① 12月7日 ② 12月14日 ③ 12月21日	14:00～	

※ 天候状況や新型コロナウイルス感染拡大防止のため、実施回数の短縮もしくは、中止する場合がありますのでご了承ください。

## 教室申込み時の確認事項 ～よくお読みください～

- 定期通院中の持病がある方や運動に制限がある方など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。
- 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）を情報提供させていただきます。
- 裏面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、教室に参加ください。
- 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。
- 天候、新型コロナウイルス感染対策防止等により教室を延期・中止することがあります。
- 教室参加時には、マスクを着用、帽子着用、運動できる服装・運動できる靴で、水分補給できるものをご持参ください。

# 令和3年度 スロージョギング教室 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		生年月日	大正・昭和 年 月 日( 歳)
氏名			
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延期・中止時に使用しますので、できるだけご記入ください。	
確認事項	<b>留意事項、情報提供に関する同意</b> チェック欄口に✓(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講座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保健所等行政機関に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。		
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。	・百年公園①	・両替町公園	
	・東町公園	・水沼の里2000年記念の森	
	・桜花台運動公園	・百年公園②	
	・東部運動公園	・津福公園	
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(電話番号)：		

事務処理欄	受付		本人通知		業者通知	
-------	----	--	------	--	------	--