

令和4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4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。	5月20日(金) 締切り分	6月13日(月) 締切り分
	① 荘島体育館 (6月20日(月)~) ② 特別養護老人ホーム第2なごみの森 (6月20日(月)~) ③ 久留米アリーナ (6月29日(水)~) ④ 東部高齢者ケアステーション (6月30日(木)~) ⑤ 城島げんきかん (6月22日(水)~) ※基本木曜、初回~5回目まで水曜、8/26(金)実施 ⑥ 久留米市民温水プール (6月24日(金)~)	⑦ 特別養護老人ホーム紅葉樹 (7月5日(火)~) ⑧ 総合福祉会館② (7月12日(火)~) ⑨ コスモすまいる北野 (7月12日(火)~) ※基本火曜、7/21、8/18、9/29、10/20、11/17、3/16(木)実施 ⑩ 西部地区体育館 (7月6日(水)~) ⑪ 田主丸アリーナ (7月13日(水)~) ⑫ 小規模多機能型ひだまり (7月6日(水)~) ⑬ 三潞総合福祉センター (7月1日(金)~) ⑭ 総合福祉会館① (7月8日(金)~) ⑮ 野中生涯学習センター (7月1日(金)~)
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・3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

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。

対象者	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
教室会場 (講座回数)	裏面を参照(週1回、全33回 ※コスモすまいる北野・久留米市民温水プールを除く) ※会場の都合、天候、新型コロナウイルス感染防止等により、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。
申込み方法 抽選 各会場定員 ※裏面参照	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締切日(裏面参照)までに 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。 ※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。 【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、新規申し込みを優先とし、令和2・3年度「ケア・トランポリン健康運動教室」参加の方は 抽選 で参加者を決定します。 注意：郵送・FAXは、締切日必着 【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。

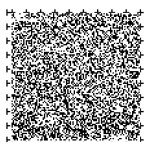


【問い合わせ・お申込先】

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

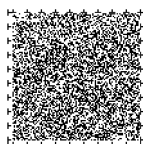


ケア・トランポリン健康運動教室開催会場・日時等

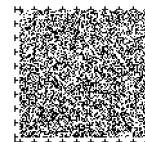
開催曜日	会 場 所 (住 所)	定員	開始時間 (90分程度)	教室開始日～教室終了日 (全33回予定)	抽選申込 締切日	
月曜	① 荘島体育館 (荘島町11-1)	20名	9:15～	6月20日～3月13日	5月20日 (金)	
	② 第2なごみの森 (城島町大依306番地)	12名	14:00～	6月20日～3月13日		
水曜	③ 久留米アリーナ (東櫛原町170-1)	20名	14:00～	6月29日～3月8日		
木曜	④ 東部高齢者ケアステーション (山本町豊田1499-21)	12名	10:00～	6月30日～3月16日		
	⑤ 城島げんきかん (城島町檜津739-1)	16名	14:00～	6月22日(水)～3月16日 ※初回～5回目まで水曜実施 8月26日金曜実施		
金曜	⑥ 久留米市民温水プール (上津町2199-39)	20名	14:00～	6月24日～3月17日		
火曜	⑦ 紅葉樹 (山本町豊田1567-1)	16名	10:00～	7月5日～2月28日		6月13日 (月)
	⑧ 総合福祉会館② (長門石1丁目1-32)	12名	10:00～	7月12日～3月7日		
	⑨ コスモすまいる北野 (北野町中3253)	16名	14:00～	7月12日～3月16日 ※月に1回程木曜実施		
水曜	⑩ 西部地区体育館 (大善寺町藤吉434)	12名	10:00～	7月6日～3月8日		
	⑪ 田主丸アリーナ (田主丸町常盤1111-1)	16名	10:00～	7月13日～3月15日		
	⑫ ひだまり (六ツ門町11-11アンピール六ツ門IF)	12名	14:00～	7月6日～3月15日		
金曜	⑬ 三潴総合福祉センター (ゆうゆう) (三潴町玉満1790)	16名	10:00～	7月1日～3月3日		
	⑭ 総合福祉会館① (長門石1丁目1-32)	16名	10:00～	7月8日～3月10日		
	⑮ 野中生涯学習センター (野中町1075-2)	20名	14:00～	7月1日～3月3日		

注意：郵送・FAXは、締切日必着！

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」、「換気」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



できるだけ2m（最低1m）

- 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

- 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**ようにしまししょう



申込書は裏面へ⇒