

高齢者運動教室 参加者募集

一緒に楽しく運動して、健康づくりをはじめましょう

- 主 催 南アルプス市介護福祉課
- 対 象 65 歳以上の方で、運動制限がなく自己責任にて参加可能な方
※通院中の方は、事前に医師の承諾を得てください

■ 開催日 7 月下旬から全 10 回 ※詳細は裏面をご参照ください

■ 参加申込

申込期限 令和 6 年 7 月 7 日（日）まで

申込方法 電話申込のみ ☎ 055-236-8555 ※先着順ではありません

受付時間 午前9時～午後5時 ※月曜休館

※電話申込時に参加可能か健康状態を確認させていただきます

※募集定員を越えた場合は、初参加の方を優先させていただき、抽選で決定いたします

※抽選漏れされた方には電話にて連絡いたします

■ 参加決定

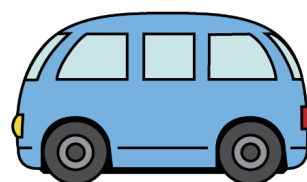
7/8（月）以降、参加決定者には質問状をご自宅に郵送いたします

各教室初日に看護師が問診を行いますので、質問状を記入の上、ご持参ください

■ 送迎

送迎希望者は、申込時にその旨お伝えください

時間・場所については後日お知らせします



ご自分で運転
出来なくても
送迎あります。

■ 参加料

金額については右表の通りです。送迎の有無によって参加料が変わります

参加料は教室初日に開催会場にて納入してください

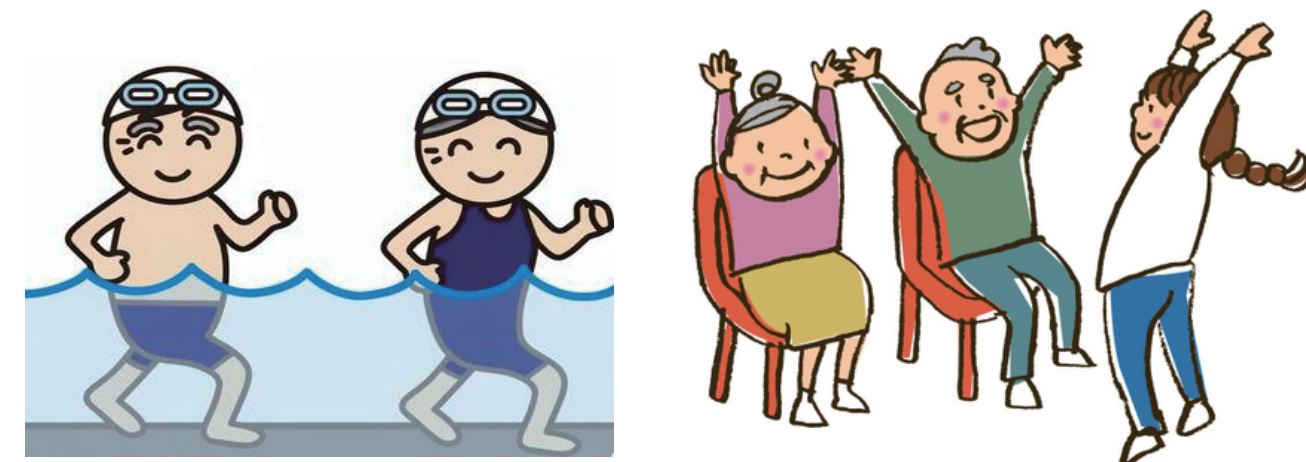
※個人の都合により参加を辞退する場合、参加料の返金は致しかねますのでご了承ください

募集内容

教室 番号	種 目	曜 日	教室回数	会 場	開始 時間	教室 時間	募集定員	参加料 円 (送迎なし)	参加料 円 (送迎あり) 各教室7名まで
1	水中らくらく運動	月	10	橿形 コミュニティプール 南アルプス市桃園1600	13:30	1時間	20	3,000	5,000
2	水中らくらく運動	月	10	橿形 コミュニティプール 南アルプス市桃園1600	14:45	1時間	20	3,000	5,000
3	水中らくらく運動	金	10	橿形 コミュニティプール 南アルプス市桃園1600	13:30	1時間	20	3,000	5,000
4	水中らくらく運動	金	10	橿形 コミュニティプール 南アルプス市桃園1600	14:45	1時間	20	3,000	5,000
5	高齢者 いきいき体操	火	10	橿形健康 センター 南アルプス市桃園1600	10:00	1時間	15	2,000	4,000
6	高齢者 いきいき体操	火	10	橿形健康 センター 南アルプス市桃園1600	14:00	1時間	15	2,000	4,000

注意事項

※ 裏面を
ご参照ください



市では、高齢者の方が楽しく体を動かすことによって、腰痛や関節痛、肩こりの改善、肥満の解消、心身のリフレッシュ等の効果を期待して、水の浮力で膝に負担の少ない「水中らくらく運動教室」と、簡単な動きで全身の筋力・可動域向上が期待できる「高齢者いきいき体操教室」を開催します。どちらも「介護予防運動教室」になります。新しい仲間と、健康づくり、体力づくりをはじめましょう。

■ お問い合わせ

「南アルプス市スポーツ協会」 事務局 ☎ 055-236-8555 ※月曜休み

南アルプス市桃園 1600 橿形健康センター（橿形総合公園コミュニティプールとなり）

高齢者運動教室日程

教室 番号	種目	曜日	開始 時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	水中らくらく運動	月	13:30	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30
2	水中らくらく運動	月	14:45	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30
3	水中らくらく運動	金	13:30	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4
4	水中らくらく運動	金	14:45	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4
5	高齢者 いきいき体操	火	10:00	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1
6	高齢者 いきいき体操	火	14:00	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1

持ち物

タオル
飲み物
(水・スポーツドリンク)

※水中らくらく運動は
水着とスイミングキャップ
も必要となります

※初回と最終回に開講式・閉講式・身体測定を行うため、20分前にはお越しください ※体調チェック15分・運動45分の計1時間を予定しています

注意事項

○下記に当てはまる場合は参加できませんのでご了承ください

(1) 最近6ヶ月以内に「心臓発作」及び「脳卒中発作」を起こした。
(2) 急性の肝臓機能障害または慢性のウイルス性肝炎の活動期である。
(3) 糖尿病があり
過去に低血糖発作を起こしたことがある。
空腹時血糖が200mg/dl以上である。
網膜症・腎症などを合併している
(4) 血圧値が収縮期血圧180mmHg以上、又は拡張期血圧110mmHg以上である。
(5) 何らかの心臓病がある。
(6) 急性期の整形外科的疼痛及び神経症状がある。(関節炎・腰痛・etc)
(7) 骨粗しょう症でかつ、圧迫骨折の既往がある。
(8) 急性期の肺炎、慢性気管支炎、肺気腫で息切れ、呼吸困難がある。

○現在通院中の方は医師の承諾を得てからお申込ください

○教室開催中のケガ等は、この教室で加入する傷害保険の補償範囲内となります

○運動開始時の体調チェックで以下に該当する場合は、参加できません

- ☒ 安静時に収縮期血圧 180 mmHg 以上、
または拡張期血圧 110 mmHg 以上である場合
- ☒ 安静時脈拍数が 110 拍/分以上、または 50 拍/分以下の場合
- ☒ いつもと異なる脈の不整がある場合
- ☒ 関節痛など慢性的な症状が悪化している場合
- ☒ その他、体調不良などの自覚症状を訴える場合
- ☒ 37.5度以上の発熱がある場合

○参加者の事前注意事項

- ☒ 運動直前の食事はさけること
- ☒ 水分補給を十分に行うこと
- ☒ 睡眠不足・体調不良の時には無理をしないこと
- ☒ 身体に何らかの変調がある場合には、実施担当者に伝えること