

よっかいちしゅさい
四日市市主催
へいせい おんど がつ
平成29年度 (2~3月)

しょうがい ひと けんこう きょうしつ
障害のある人の健康づくり教室

きょうしつ
「いきいきライフ教室」



しょうがい ひと かいじょしゃ いっしょ さんか けんこう かんが
障害のある人と介助者が一緒に参加して、健康について考えてみませんか？

ば しょ み え ほくせいけんこうぞうしん りょうきん むりょう
【場所】三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ） 【料金】無料


ていいん くみ しょうがい ひと にん かいじょしゃ にん
【定員】5組（障害のある人5人、介助者5人）

くるまいす りょう ひと くみ しょうがい ひと にん かいじょしゃ にん
※車椅子を利用している人は3組（障害のある人3人、介助者3人）

たいしょう さいいじょう かき てちょうしょじしゃ しゅうだん きょうしつ さんか ひと かいじょしゃ
【対象】18歳以上の下記の手帳所持者で、集団での教室に参加できる人とその介助者

さんか ばあい くわ と あ
※おひとりで参加できる場合もあります。（詳しくはお問い合わせください。）

しんそうびょう ふせいみやく うんどうせいげん しゅじい うんどうふ か ほんだん ばあい さんか
※心臓病・不整脈・運動制限があり、主治医が運動不可と判断した場合は、参加できません。

 たいしょう 対象	にちじ 日時 しょかい きょうしつこうどう かいさい （初回は2教室合同で開催します。）	
しんたいしょうがいしゃてちょうしょじしゃ くるまいす りょう ひと 身体障害者手帳所持者（車椅子を利用している人）	がつ 2月1、8、15、22日 にち （木曜日） もくようび しょうしこみしめきりび 【申込締切日】 がつ 1月20日（土）必着	しょかい 【初回】 16:30~17:30 かい 【2~4回】 16:00~17:00
せいしんほけんふくしてちょうしょじしゃ りょういくてちょうしょじしゃ 精神保健福祉手帳所持者、療育手帳所持者、 しんたいしょうがいしゃてちょうしょじしゃ 身体障害者手帳所持者 くるまいす りょう ひと しかくしょうがい ひと のぞ （車椅子を利用している人、視覚障害のある人を除く）		しょかい 【初回】 16:30~17:30 かい 【2~4回】 17:10~18:10
しんたいしょうがいしゃてちょうしょじしゃ しかくしょうがい ひと 身体障害者手帳所持者（視覚障害のある人）	がつ 3月1、8、15、22日 にち （木曜日） もくようび しょうしこみしめきりび 【申込締切日】 がつ 2月20日（火）必着	しょかい 【初回】 10:30~11:30 かい 【2~4回】 9:50~10:50
せいしんほけんふくしてちょうしょじしゃ りょういくてちょうしょじしゃ 精神保健福祉手帳所持者、療育手帳所持者、 しんたいしょうがいしゃてちょうしょじしゃ 身体障害者手帳所持者 くるまいす りょう ひと しかくしょうがい ひと のぞ （車椅子を利用している人、視覚障害のある人を除く）		しょかい 【初回】 10:30~11:30 かい 【2~4回】 11:00~12:00

ないよう ぜん かい 内容 【全4回】	
はなし 【お話】	じたく うんどう しょくせいかつ かいじっし 自宅での運動・食生活について（1回実施）
じっぎ 【実技】	うんどう かいじっし プールでの運動（1回実施）
	きき しょう きんりよく かいじっし トレーニング機器を使用した筋力トレーニング（2回実施）

申 込 方 法

はがき、電話、FAX、もしくは三重北勢健康増進センター「ヘルスプラザ」
1階総合受付へ、下記の申込内容でお申込みください。

※応募多数の場合は、市内在住者を優先および抽選になります。結果は全員にご連絡します。



【受付時間】 9:30~21:00 (日曜日は9:30~18:00)
【休館日】 月曜日 ※祝日の場合はその翌日
〒510-0851 四日市市塩浜町1-11
電話: 059-349-3311 Fax: 059-348-0017



★ 平成29年度 障害のある人の健康づくり教室 いきいきライフ教室 申込書 ★

※平成29年6月~平成30年3月の間で、同じ教室に複数回の申込はできません。

申込日: 年 月 日

対象	くるまいす りょう ひと がつ / しかくしょうがい ひと がつ 車椅子を利用している人(2月) / 視覚障害のある人(3月)		
対象	せいしんほけんふくしてちょうしょじしや りょういくてちょうしょじしや しんたいしょうがいしやてちょうしょじしや がつ がつ 精神保健福祉手帳所持者・療育手帳所持者・身体障害者手帳所持者※(2月・3月)		
	くるまいす りょう ひと しかくしょうがい ひと のそ ※車椅子を利用している人、視覚障害のある人を除く		
(ふりがな)	()	せいねんがっぴ 生年月日	ねん がつ にち 年 月 日
さんかしゃ なまえ 参加者のお名前		ねんれい せいべつ 年齢・性別	() さい おとこ おんな 歳 男 ・ 女
じゅうしょ 住所	〒	でんわ 電話	- -
しんぞうびょう ふせいみやく 心臓病・不整脈		うんどうせいげん 運動制限	しゅじい きょうしつさんか きょか 主治医による教室参加の許可
あり なし 有 ・ 無		あり なし 有 ・ 無	あり なし 有 ・ 無
てちょう どうきゅう 手帳の等級		しょうがいめい 障害名	
いま 今までにかかった病気	びょうき 病名()	ふくやくちゅう 服薬中の	
げんざい ちりょうちゅう 現在、治療中の病気	()	くすり なまえ 薬の名前	
いた かしょ 痛みのある箇所	ぐたいてき かしょ 具体的な箇所に○をつけてください。 かた くび こし ひし また ひざ 肩 ・ 首 ・ 腰 ・ 肘 ・ 股 ・ 膝	きょうしつ さんか 教室に参加する	あり なし 有 ・ 無
かいじょしゃ うむ 介助者の有無		きょうしつ さんか 教室に参加する	() さい 歳
きょうしつ さんか 教室に参加する	ぞくから (続柄:)	かいじょしゃ ねんれい せいべつ 介助者の年齢・性別	おとこ おんな 男 ・ 女
かいじょしゃ なまえ 介助者のお名前			
へいせい ねんとかいさい 平成28年度開催の当教室へ参加の有無	あり なし 有 ・ 無		

※個人情報 的の取扱いについて: お預かりする個人情報は、教室の目的以外には使用いたしません。