

健幸クラブFine 参加の手引き

1 参加対象

●40歳以上の市民(その年に満40歳を迎える方も含む) ※医師から運動を制限されていない方

2 教室内容 (実施日は裏面参照)

●すべてのコースに指導員を配置しています。

タイプ	コース	内容	定員	料金	期間
A	介護予防	要支援1・2、低体力者向け 下半身の筋力・バランス強化を中心とした筋トレ 転倒予防・日常生活の自立を目指す	各10名	無料 (送迎あり)	1クール 12回 (3か月)
B	フレイル 予防	低体力者、介護予防コース修了者向け 椅子に座ってストレッチや脳トレ、マシンによる筋トレ ※フレイルとは、加齢などにより筋力や心身の活力 が低下し衰えた状態をいいます	各12名程度 (予約優先)	200円	通年
	運動習慣化	運動習慣を身につけたい方向け マシンを使った筋トレ・有酸素運動 柔軟性や体力を高める様々な自重トレやストレッチ等			

3 利用方法

- ご利用には事前の予約が必要になります。
- 各会場で直接予約していただくか、予約専用ダイヤルにお電話ください。

4 参加料金

- Bタイプは1回200円の参加料がかかります。
- 参加券は各Fine会場で購入できます。

参加券	1枚	200円
	11枚つづり	2,000円

1回分お得！

5 注意事項

- 運動前に、血圧を測定し、体調を確認しましょう。
- 注意！次のようなときはスタッフへお声かけください。
- 血圧180/110 mmHg以上(いずれか)のとき。
 - 体調のすぐれないときや痛みがあるとき。
 - 入院・手術・服薬の変更等があったとき。

6 休室案内

- 日曜、祝日、お盆、年末年始など
- 悪天候が予想されるときや、警報が出たときなど



7 週間日程

会場		月			火			水			木			金			土	
		午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後
伊達 福祉センター	①	○	○		★	○		○			A	★		○			○	○
	②	○		○		○		○				○	○	○			○	○
梁川 福祉会館	①				○	○		○	○		A	★		○	○		○	★
	②				○	○	○	○		○				○	○	○	○	○
ほばら 元気ハウス	①	○	★		○	○		○	○		○						○	○
	②	○	○	○	○			★	○		○		○				○	○
霊山総合 福祉センター	①	★			○	○					A	○		○	○			
	②	○			○	○	○							★	○	○		
伊達市役所 月館総合支所	①	○						○	隔週					○				
	②	○						★						★				

A:介護予防

★:フレイル予防

○:運動習慣化

8 利用時間

※各教室は開始30分前に開場します。受付や血圧測定がありますので開始時刻15分前までにお越しください。教室開始時間を過ぎてもお越しにならない場合、参加できません。教室開始時間を過ぎてても利用者がいない教室は休室とします。

タイプ	コース	午前		午後		夜間
A	介護予防	9:30 ～11:00				
B	フレイル予防	① 9:30 ～10:30	② 11:00 ～12:00	①13:30 ～14:30		
	運動習慣化	① 9:30 ～10:30	② 11:00 ～12:00	①13:30 ～14:30	②15:00 ～16:00	19:00 ～20:00

9 その他

- 定員があるため、予約優先制となります。定員に空きがあれば予約なしでも参加可能です。(先着順)
- 年1回以上は健康診断を受け、「要医療」や「要精検」と判定されたら必ず受診しましょう。
「要指導」と判定されたら主治医等にご相談ください。
- 駐車場ご利用時のトラブルや貴重品等の管理について、市は責任を負いません。

10 問い合わせ先

伊達市高齢福祉課元気づくり係 ☎575-1148