

「10月期生」 介護予防トレーニングセンターのご利用について

「介護予防トレーニングセンター」は、健康づくりと介護予防を目的とした千葉県の施設です。
ご利用対象者は、40歳以上の方、もしくは現在介護をしている方となります。
ご利用希望の方は、「利用申込書」および「参加質問票」に必要事項を記入し、提出してください。
抽選結果にてご利用が確定された際には、医師判定を予定しておりますので、詳しくは別紙をご確認ください。

なお、いまだ新型コロナウイルス感染症は収束しておらず、
注意が必要な生活が続いております。
そのため、当施設では、通常行っておりました体力測定及び
オリエンテーションを中止とさせていただきます。
お申し込みをされた皆様には、大変ご迷惑をおかけしまして、
心よりお詫び申し上げます。

【申込書受付期間】

2022年6月14日（火）～2022年7月5日（火）

※申込書を郵送で提出される場合、7月4日（月）消印有効です。

【配布・提出先】 **休館日：月曜日**

5階 介護予防トレーニングセンター 受付

【抽選結果の通知】 2022年7月15日頃（封書で通知）

※7月20日（水）までに通知が届かない場合には、お電話をお願い致します。

TEL 04-7165-2885

【ご利用 お手続の流れ】

1. 申込書類の提出（申込書・質問票）



2. 当選通知（封書にて7月15日頃到着予定）



3. 説明会（7月下旬予定）



4. 医師判定（8月から9月の土曜日または日曜日で実施予定）



5. 利用者登録、利用開始（2022年10月スタート）

医師判定・コースについて別紙参照

医師判定について

当選通知を受けたお客様は、10月からのトレーニング開始までに医師判定を予定しております。医師判定を受けなければ、施設のご利用はできません。

1. 医師判定の日時、開催場所

実施予定日
8月から9月の土曜日または日曜日で実施予定

2. 医師判定に必要な書類

～あらかじめご準備ください～

- ・ 下記の書類がない場合には、医師判定が受けられません。
- ・ 検査結果は、返却いたしかねますので、必ずコピーをご持参ください。

①運動可否判定書 ↓ 抽選結果の封書にお入れいたします	②検査結果のコピー ※数値のあるもの ※1年以内に受けた下記のいずれか		③心電図検査結果 ●65歳以上の方は全員 ●64歳以下の方でも ①心疾患のある方 ②高血圧、糖尿病、脂質異常症の治療をされている方
	◆血液検査結果 【必要項目】 貧血 肝機能 腎機能 血糖 脂質	◆健康診断結果 市の健康診断 又は 人間ドック 等	

医師判定の結果、健康上問題等があると思われる場合は、利用をご遠慮いただくことがあります。

裏面へ続く

利用対象者

- ・ 当施設は、介護施設ではありません。
- ・ 当施設をご利用できるのは、要介護2程度までとなります。
- ・ 運動開始の目安 血圧「160/95mmHg未満」、心拍数「40以上100未満」
- ・ マシンの設定や有酸素運動の強度はトレーナーと話し合って決定を致します。

利用について

休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日休館）

営業時間：9時～21時30分（日曜日は19時閉館）

※65歳以上の方は、19時30分までのご利用となります。

コースのご案内

1. コースについて

① フリーコース

5階トレーニングルームでの「マシントレーニング」と
グループレッスン形式の「特別レッスン」(事前予約制)を実施しております。

※現在フロアミルと低温サウナの利用を中止しています。

利用料金：1回「2時間利用」一般/40歳～64歳：300円 シニア/65歳以上：220円

② オレンジ教室【金曜日 15時～16時】 認知症の予防を目的とした教室

マシンを使用せずに運動していくグループレッスンです。

週1回、決まった曜日と時間で無理なく運動習慣を身に付けられます。

新規開始から3カ月は選択した教室に参加。

参加費：1回300円(シニアの方も300円となります。)

③ のびのび・フォローアップ教室【毎週日曜日 約90分】

医師判定時に、医師・理学療法士と相談の上、参加できます。

介護保険の利用者、歩行時に杖などを使用する方、健康に不安のある方におすすめてです。

体力・日常生活動作の維持や改善を目的とし、理学療法士による安全・安心な運動指導を行います。

2. コースの決定

医師判定日にコースを決定します。

ご希望のコースを当日お伝えください。

☆問い合わせ先☆

千葉県福祉ふれあいプラザ
介護予防トレーニングセンター

TEL 04(7165)2885

9時～21時(月曜日休館)

裏面へ続く