

申込む前に必ずお読みください

以下の症状のある方は、参加できません(申込できません)。

- 1 最近6ヵ月以内に、心臓発作及び脳卒中発作(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)をおこしたことがある方。
- 2 狭心症、心不全、重度の不整脈(脈の乱れ)のある方。
- 3 慢性閉塞性肺疾患で息切れ、呼吸困難がある方。
- 4 急性期肺炎、肝機能障害又はウイルス性肝炎の活動期である方。
- 5 糖尿病があり、重篤な網膜症・腎症などを合併している方。
また、過去に低血糖発作を起こしたことがある方。
- 6 収縮期血圧180mmHg以上、又は拡張期血圧110mmHg以上の方。
- 7 急性期の整形外科的疼痛(痛み)及び神経症状がある方。
- 8 脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症がある方。

参加するときには、資料代などの実費がかかります。

第2回目(運動の初回の日)に、筋力強化用のための運動用具、記録ファイル、資料代などとして約1,000円(予定)を徴収させていただきます。