

## 北区立いきがい活動センター介護予防プログラム参加にかかる同意書

### 1. 北区立いきがい活動センター「きらりあ北」介護予防プログラムの目的

北区立いきがい活動センター「きらりあ北」介護予防プログラムは、仲間とともに楽しみながら、マシントレーニングや椅子等を使用した体操を行い、身体機能を維持・向上・社会参加していただくためのプログラムです。

### 2. プログラム参加にあたっての注意事項

安全に受講していただくために、以下のことにご注意ください。

- ・フリーエクササイズ参加者は「基本問診票」(任意)のなかで、医師へプログラム参加が可能かどうか確認が必要となった方は、医師へ必ず確認してください。
- ・運動直前の食事は避けてください。
- ・運動前や運動中は適度に水分補給を行ってください。
- ・睡眠不足、体調不良の時には無理をせず、お休みしてください。また、参加中に、身体に何らかの不調がおきた場合は、職員・スタッフに必ず申し出てください。
- ・プログラム参加中は、運動指導員等のスタッフの指示に従ってください。
- ・教室開始前に行う当館での血圧測定(170mmhg 以上)や問診等の結果によって安全上支障があると判断された場合は、スタッフの指示に従い当日の参加をとりやめていただく場合があります。
- ・他の参加者に迷惑をかける、その他プログラムの受講が適当でないと認められた場合は、当日や以後の参加をご遠慮いただく場合があります。

私は、北区いきがい活動センター「きらりあ北」の目的、注意事項について同意をしたうえで、当センターが実施する介護予防プログラムへ参加します。

また、各プログラム申込書、「基本問診票」等をプログラム実施に必要な範囲で使用することに同意します。

令和 年 月 日

氏名(本人署名)

(センター使用欄)

担当確認		看護師確認	
/		/	