

# 高齢者向け憩いの場事業

参加料：無料

高齢者が気軽に集い、語らうための活動を、中央老人福祉センター及び各地区のまちづくり推進センターで行っています。ぜひお誘いあわせの上、お越しください。

※日程に変更等がある場合がございますので、何かご不明な点がございましたら、  
高齢障害福祉課 高齢者支援係（0942-85-3554）までお問い合わせください。

開催場所	活動	開催日	時間等
鳥栖まちづくり推進センター分館 (電話 83-0024)	カラオケ	毎週(火)	13:00~15:00
	囲碁	毎日(月~土)	13:00~16:00
中央老人福祉センター (電話 82-4060)	憩いの場	毎週(月・火・木・金・土)	9:00~17:00
	カラオケ	毎週(月・金)	13:00~15:00
	囲碁・将棋	毎週(月・火・木・金・土)	13:00~16:30
若葉まちづくり推進センター (電話 84-6122)	カラオケ	毎週(火)	14:00~16:00
	囲碁	毎日(月~土)	13:00~16:30
		第3(木)大会	9:00~16:00
基里まちづくり推進センター分館 (電話 82-6347)	囲碁	毎週(木・金)	13:00~16:00
		第3(火)大会	9:00~16:00
麓まちづくり推進センター (電話 82-2080)	囲碁	毎日(月~土)	12:00~15:00
旭まちづくり推進センター (電話 82-2603)	カラオケ	毎週(火)	9:30~12:30
	囲碁	毎週(水)	13:00~16:30

# 65歳からの介護予防教室

ふまねっと運動教室

無料!

《対象者》65歳以上の市民

《内容》50センチ四方の大きなマス目でできた“あみ”を床に敷き、その“あみ”を踏まないように歩く運動です。

バランス機能の向上や脳トレに効果的な楽しいステップ運動です!

《持参物》飲み物・タオル・室内用運動靴

《事前申込》不要です!

《問い合わせ先》鳥栖市社会福祉協議会 (☎85-3555)



## 令和6年度 鳥栖市ふまねっと運動 日程表

会場	日時	4月	5月	6月	7月	8月	9月
鳥栖まちづくり推進センター (1階集会場)	第1・3木曜日 13:30~ 15:00	4日 18日	9日 23日	6日 20日	4日 18日	1日 22日	5日 19日
鳥栖北まちづくり推進センター (集会場)	第1・3金曜日 13:30~ 15:00	5日 19日	10日 24日	7日 21日	5日 19日	2日 16日	6日 20日
田代まちづくり推進センター (集会場)	第1・3木曜日 10:00~ 11:30	4日 19日(金)	9日 23日	6日 20日	4日 18日	1日 22日	5日 19日
弥生が丘まちづくり推進センター (集会室)	第1・3水曜日 10:00~ 11:30	3日 17日	8日 22日	5日 19日	3日 17日	7日 21日	4日 18日
若葉まちづくり推進センター (わいわいホール)	第2・4金曜日 10:00~ 11:30	12日 26日	10日 24日	14日 28日	5日 19日	9日 23日	13日 27日
基里まちづくり推進センター (集会室)	第2・4木曜日 10:00~ 11:30	11日 25日	16日 30日	13日 27日	11日 25日	8日 29日	12日 26日
麓まちづくり推進センター (2階集会室)	第2・4火曜日 13:30~ 15:00	9日 23日	14日 28日	11日 25日	9日 23日	6日 20日	10日 24日
旭まちづくり推進センター (1階集会室)	第2・4水曜日 13:30~ 15:00	10日 24日	8日 22日	12日 26日	10日 24日	7日 21日	11日 25日

会場	日時	10月	11月	12月	1月	2月	3月
鳥栖まちづくり推進センター (1階集会場)	第1・3木曜日 13:30~ 15:00	7日(月) 21日(月)	7日 21日	5日 19日	9日 23日	6日 20日	6日 27日
鳥栖北まちづくり推進センター (集会場)	第1・3金曜日 13:30~ 15:00	4日 18日	1日 15日	6日 20日	10日 24日	7日 21日	7日 21日
田代まちづくり推進センター (集会場)	第1・3木曜日 10:00~ 11:30	3日 17日	7日 28日	5日 19日	9日 23日	6日 20日	6日 21日(金)
弥生が丘まちづくり推進センター (集会室)	第1・3水曜日 10:00~ 11:30	2日 16日	6日 20日	4日 18日	8日 22日	5日 19日	5日 19日
若葉まちづくり推進センター (わいわいホール)	第2・4金曜日 10:00~ 11:30	11日 25日	8日 22日	13日 27日	10日 24日	14日 25日(火)	14日 28日
基里まちづくり推進センター (集会室)	第2・4木曜日 10:00~ 11:30	10日 24日	14日 21日	12日 26日	16日 30日	13日 28日(金)	13日 27日
麓まちづくり推進センター (2階集会室)	第2・4火曜日 13:30~ 15:00	8日 22日	12日 26日	10日 24日	14日 28日	4日 18日	11日 25日
旭まちづくり推進センター (1階集会室)	第2・4水曜日 13:30~ 15:00	9日 23日	6日 13日	11日 25日	8日 22日	12日 26日	12日 26日

## TOSUSHI 音楽サロン

参加料：無料

### ① 目的

音楽療法の手法を用いて、「音楽活動」と「身体活動」等を実践することにより、心身の健康保持及び増進に繋がるとともに、生きがいや仲間づくりに結びつけることで、社会性の拡大を図ります。

### ② 対象者

65歳以上の市民

### ③ 内容

- ・回想法（懐かしい曲のエピソードや時代背景を振り返る）による歌唱
- ・口腔体操やストレッチ、リズムトレーニング
- ・簡単な合奏や講師の生演奏鑑賞 など

### ④ 会場・日時

（1）各地区まちづくり推進センター（3回ずつ実施）

市報や市ホームページ、高齢障害福祉課のチラシ等で確認ください。

（2）通いの場での出前講座（40町区程度）

### ⑤ その他

- ・動きやすい服装で、飲み物・タオルを持参ください。
- ・事前に高齢者支援係(0942-85-3554)宛に電話で申し込みをお願いします。当日参加も可能です。

### 【音楽サロン 各地区まちづくり推進センター 日程表】

回数	麓まちづくり推進センター (2階集会室)			基里まちづくり推進センター分館 (集会室1・2)			若葉まちづくり推進センター (わいわいホール)		
	1回	6月5日	水	13:30~15:30	7月5日	金	13:30~15:30	8月7日	水
2回	6月12日	水	13:30~15:30	7月12日	金	13:30~15:30	8月21日	水	13:30~15:30
3回	6月19日	水	13:30~15:30	7月19日	金	13:30~15:30	8月28日	水	13:30~15:30
回数	田代まちづくり推進センター (集会場)			旭まちづくり推進センター (1階集会室)			鳥栖まちづくり推進センター分館 (集会室)		
	1回	9月6日	金	13:30~15:30	10月8日	火	13:30~15:30	11月1日	金
2回	9月13日	金	13:30~15:30	10月15日	火	13:30~15:30	11月8日	金	13:30~15:30
3回	9月20日	金	13:30~15:30	10月22日	火	13:30~15:30	11月15日	金	13:30~15:30
回数	弥生が丘まちづくり推進センター (集会室)			鳥栖北まちづくり推進センター (集会場)					
	1回	12月5日	木	13:30~15:30	1月9日	木			
2回	12月12日	木	13:30~15:30	1月16日	木	13:30~15:30			
3回	12月19日	木	13:30~15:30	1月23日	木	13:30~15:30			

## ロコモーショントレーニング教室

参加料：無料

### ① 目的

運動器の障害（骨・関節疾患や加齢による筋力低下等）により、要介護になるリスクが高い状態のことを「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といいます。ロコモティブシンドロームを予防する運動を行い、身体機能の維持・向上を目指します。

### ② 対象者

65歳以上の市民

### ③ 内容

- 【講話】・介護予防の目的と効果 ・ボランティア活動について  
 ・生活習慣病予防について ・ノルディックウォーキングについて  
 【運動】・ストレッチ、筋力トレーニング・リズムダンス、エクササイズ  
 ウォーキング・コグニサイズ、デュアルタスクレクリエーション

### ④ 会場・日時

- ・各地区まちづくり推進センター（4回ずつ実施）
- ・（9月は敬老月間に合わせて、市民体育館で実施します）
- ・市報や市ホームページ、高齢障害福祉課窓口のチラシ等で確認ください。

### ⑤ その他

- ・動きやすい服装で、飲み物・タオル・室内用運動靴を持参ください。
- ・事前に高齢者支援係（0942-85-3554）宛に電話で申し込みをお願いします。

## 9月のみ市民体育館で開催します♪

回数	弥生が丘まちづくり推進センター (集会室)			旭まちづくり推進センター (集会室)			鳥栖北まちづくり推進センター (集会場)		
1回	6月6日	木	14~16時	7月4日	木	14~16時	8月1日	木	14~16時
2回	6月13日	木	14~16時	7月11日	木	14~16時	8月8日	木	14~16時
3回	6月20日	木	14~16時	7月18日	木	14~16時	8月22日	木	14~16時
4回	6月27日	木	14~16時	7月25日	木	14~16時	8月28日	水	14~16時
回数	鳥栖市民体育館 (スポーツホール2)			鳥栖まちづくり推進センター (1階集会場)			麓まちづくり推進センター (集会室)		
1回	9月5日	木	14~16時	10月3日	木	14~16時	11月6日	水	14~16時
2回	9月12日	木	14~16時	10月10日	木	14~16時	11月13日	水	14~16時
3回	9月19日	木	14~16時	10月17日	木	14~16時	11月20日	水	14~16時
4回	9月26日	木	14~16時	10月24日	木	14~16時	11月27日	水	14~16時
回数	基里まちづくり推進センター (集会室)			田代まちづくり推進センター (集会場)			若葉まちづくり推進センター (わいわいホール)		
1回	12月4日	水	14~16時	1月8日	水	14~16時	2月6日	木	14~16時
2回	12月11日	水	14~16時	1月15日	水	14~16時	2月13日	木	14~16時
3回	12月18日	水	14~16時	1月22日	水	14~16時	2月20日	木	14~16時
4回	12月25日	水	14~16時	1月29日	水	14~16時	2月26日	水	14~16時

## 元気クラブ

### ① 目的

多職種による身体機能・認知機能向上トレーニングの実施、栄養改善・口腔機能向上及び買物を通じた生活機能向上訓練を組み合わせた介護予防教室を実施することで、加齢等に伴う心身の機能低下を予防し、要介護状態等となることを防ぐとともに、自分らしい自立した生活の維持・向上を図ります。

### ② 対象者

65歳以上の市民で本事業への参加が必要と認められる人。

（通所を利用していない要支援1・要支援2の認定を受けた方  
もしくは基本チェックリストに該当した方も参加可能です）

### ③ 内容

・介護予防サポーターと一緒に、音楽体操やストレッチ、筋力トレーニング等を行います。必要な方には健康運動指導士・理学療法士等専門職等の個別・集団指導も行います。

・月に一度、歯科衛生士・管理栄養士による、口腔講話・栄養講話を行います。必要により、個別指導も行います。

### ④ 会場・日時

毎週月・木曜：基里まちづくり推進センター分館

いずれも 10:00～14:00（原則6ヶ月間）※祝祭日は休み

### ⑤ その他

・昼食（自己負担600円）、買物支援があります。

・教室ファイル・タオル・飲み物・眼鏡（必要な方）・筆記具・歯ブラシ・歯磨き粉・コップ・買い物代金・エコバッグ等を持参し、動きやすい服装でお越しください。

### ■元気クラブの1日の流れ



## 介護予防サポーター養成講座

### ① 目的

それまでの人生で培った経験を活かし、地域で活動できる場の創出と研修等の事業を展開することにより、高齢者自身の健康の維持向上と共に、高齢者を支える担い手の確保を図ります。

### ② 対象者

40歳以上の市民でボランティア活動が可能な方

### ② 内容

①～④の4講座受講と実技研修を受け、全プログラム修了者に「介護予防サポーター認定証」を発行します。

- ① 介護予防とは・サポーターの役割
- ② 栄養・食事について
- ③ ロコモティブシンドローム・認知症予防について
- ④ 口腔機能向上について

### ④ 会場・日時・申込方法

毎月第4水曜日 14：30～16：30

	講座①	講座②	講座③	講座④
基里まちづくり 推進センター (研修室)	4月26日	5月24日	6月28日	7月26日
鳥栖北まちづくり 推進センター (研修室1)	8月23日	9月27日	10月25日	11月22日
若葉まちづくり 推進センター (研修室1：学び の間)	12月27日	1月24日	2月21日	3月28日

