

# 鳥栖市元気クラブ



## ■ 元気クラブの流れ（例）

10:00	10:00~12:00 (集団運動)	12:00~13:00	13:00~14:00
送迎 到着	音楽体操・ストレッチ ・貯筋トレーニング + ・とすっこ体操 等	認知症予防 口腔体操 昼食・歯磨き	まとめ レクリエーション 買物・送迎

## ■ 対象者

65歳以上の市民で、次のア又はイに当てはまる方

ア 要支援1・要支援2認定を受けた方（通所未利用者）

イ 基本チェックリストに該当した方

## ■ 内容

介護予防サポーターが中心となり、音楽体操やストレッチ、貯筋トレーニング等を行います。

## ■ 会場・日時

毎週火曜日：麓まちづくり推進センター

毎週木曜日：基里まちづくり推進センター分館

（週1回 10：00～14：00 原則6ヶ月間）

※新型コロナウイルス感染症予防のため、当面の間昼食・買物は中止し、10：00～12：00で実施します。

■ 参加費等 無料

■ 持参する物 教室ファイル・タオル・飲み物・筆記具 等

■ 服装 動きやすい服装でお越しください。

3つの元気を貯めよう！

カラダ  
元気



アタマ  
元気



ココロ  
元気

### 【運営】

くまもと健康支援研究所 広川事務所

**電話：080-4422-8298**

月～金曜日（祝日は休み）8：30～18：00

※「鳥栖市元気クラブに参加中の〇〇です」とお話しください。欠席の場合は、参加日前日までに連絡をお願いします。やむを得ない場合は、当日でもかまいません。

### 【お問い合わせ先・申込先】

鳥栖市役所 高齢障害福祉課 高齢者支援係

**電話：0942-85-3554**

月～金曜日（祝日は休み）8：30～17：15

※この教室は、鳥栖市から（株）くまもと健康支援研究所へ委託している教室です。