

# 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(木)	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)	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)	カラオケ	毎週(木)	13:00~15:30
	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・木)	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

★①5～10月②11～3月の  
2クールの実施です★

### 令和4年度 鳥栖市ふまねっと運動 日程表①

会場	日時	5月	6月	7月	8月	9月	10月
鳥栖まちづくり 推進センター分館 (集会室)	第1・3 月曜日 10:30 ～ 12:00	2日  16日	6日  20日	4日 18日～25日	1日 15日～22日	5日 19日～26日	3日  17日
鳥栖北まちづくり 推進センター (集会場)	第1・3 金曜日 13:00 ～ 15:00	6日  20日	3日  17日	1日  15日	5日  19日	2日  16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 10:30 ～ 12:00	5日～6日(金) 19日	2日  16日	7日  21日	4日  18日	1日  15日	6日  20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 10:30 ～ 12:00	4日～11日 18日	1日  15日	6日  20日	3日  17日	7日  21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 10:30 ～ 12:00	13日  27日	10日  24日	8日  22日	12日  26日	9日 23日～30日	14日  28日
基里まちづくり 推進センター (集会場)	第2・4 木曜日 10:30 ～ 12:00	12日  26日	9日  23日	14日  28日	11日～8日(月) 25日	8日  22日	13日  27日
麓まちづくり 推進センター (2階集会場)	第2・4 火曜日 13:30 ～ 15:00	10日  24日	14日  28日	12日  26日	9日  23日	13日  27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	11日  25日	8日  22日	13日  27日	10日  24日	14日  28日	12日  26日

**★申込・問合せ先**  
**鳥栖市社会福祉協議会**  
**☎85-3555**

令和4年度 鳥栖市ふまねっと運動 日程表②

会場	日時	11月	12月	1月	2月	3月
鳥栖まちづくり 推進センター分館 (集会室)	第1・3 月曜日 10:30 ～ 12:00	7日 21日	5日 19日	2日→30日 16日	6日 20日	6日 20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	2日 16日	6日 20日	3日 17日	3日→10日 17日
田代まちづくり 推進センター (集会室)	第1・3 木曜日 10:30 ～ 12:00	3日→4日(金) 17日	1日 15日	5日 19日	2日 16日→17日(金)	2日 16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 10:30 ～ 12:00	2日 16日	7日 21日	4日 18日	1日 15日	1日 15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 10:30 ～ 12:00	11日 25日	9日 23日	13日 27日	10日 24日	10日 24日
基里まちづくり 推進センター (集会場)	第2・4 木曜日 10:30 ～ 12:00	10日 24日	8日 22日	12日 26日	9日 23日→16日	9日 23日
麓まちづくり 推進センター (1階集会場)	第2・4 火曜日 13:30 ～ 15:00	8日 22日	13日 27日	10日 24日	14日 28日	14日 28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 30日	14日 28日	11日 25日	8日 22日	8日 22日

**対象者**：65歳以上の市民

**定員**：1会場 16名

**申込**：往復はがきに参加希望会場（第2希望まで）・住所・氏名・電話番号・年齢をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。

宛先：鳥栖市元町1228-1 鳥栖市社会福祉協議会 ふまねっと担当

**内容**：50cm四方の網を踏まないようにステップに合わせて進んでいく、楽しく参加できる運動です。歩行機能・バランス感覚の改善を目指します。

## 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げるとともに、生きがいや仲間づくりに結びつけることで、社会性の拡大を図ることを目的とします。

### 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



### 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。
- ・申込方法は市報を確認ください。定員（15名程）になり次第締め切ります。

### 【音楽サロン 日程表】

回数	麗まちづくり推進センター (1階集会場)			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1日	水	14~16時	7月1日	金	14~16時	8月3日	水	14~16時
2回	6月8日	水	14~16時	7月8日	金	14~16時	8月10日	水	14~16時
3回	6月15日	水	14~16時	7月15日	金	14~16時	8月17日	水	14~16時
4回	6月22日	水	14~16時	7月22日	金	14~16時	8月24日	水	14~16時
5回	6月29日	水	14~16時	7月29日	金	14~16時	8月31日	水	14~16時
6回	7月6日	水	14~16時	8月5日	金	14~16時	9月7日	水	14~16時
7回	7月13日	水	14~16時	8月12日	金	14~16時	9月14日	水	14~16時
8回	7月20日	水	14~16時	8月19日	金	14~16時	9月21日	水	14~16時
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2日	金	14~16時	10月11日	火	14~16時	11月4日	金	14~16時
2回	9月9日	金	14~16時	10月18日	火	14~16時	11月11日	金	14~16時
3回	9月16日	金	14~16時	10月25日	火	14~16時	11月18日	金	14~16時
4回	9月30日	金	14~16時	11月1日	火	14~16時	11月25日	金	14~16時
5回	10月7日	金	14~16時	11月8日	火	14~16時	12月2日	金	14~16時
6回	10月14日	金	14~16時	11月15日	火	14~16時	12月9日	金	14~16時
7回	10月21日	金	14~16時	11月22日	火	14~16時	12月16日	金	14~16時
8回	10月28日	金	14~16時	11月29日	火	14~16時	12月23日	金	14~16時
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	1月5日	木	14~16時	1月26日	木	14~16時			
2回	1月12日	木	14~16時	2月2日	木	14~16時			
3回	1月19日	木	14~16時	2月9日	木	14~16時			
4回	1月26日	木	14~16時	2月16日	木	14~16時			
5回	2月2日	木	14~16時	3月9日	木	14~16時			
6回	2月9日	木	14~16時	3月16日	木	14~16時			
7回	2月16日	木	14~16時	3月23日	木	14~16時			
8回	3月2日	木	14~16時	3月30日	木	14~16時			



## ロコモーショントレーニング教室

参加料：無料

### ①目的

ロコモティブシンドロームを予防するロコモーショントレーニングを行い、身体機能の維持・向上を目指すことを目的とします。

### 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 など

【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 など

【その他】・身体測定、骨密度測定

### ④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。
- ・申込方法は市報を確認ください。定員（15名程）になり次第締め切ります。

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 (集会場2：2階)			鳥栖北まちづくり推進センター (集会場)		
1回	6月2日	木	14~16時	7月7日	木	14~16時	8月4日	木	14~16時
2回	6月9日	木	14~16時	7月14日	木	14~16時	8月10日	水	14~16時
3回	6月16日	木	14~16時	7月21日	木	14~16時	8月18日	木	14~16時
4回	6月23日	木	14~16時	7月28日	木	14~16時	8月25日	木	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 (2階集会場)		
1回	9月1日	木	14~16時	10月6日	木	14~16時	11月4日	金	14~16時
2回	9月8日	木	14~16時	10月13日	木	14~16時	11月10日	木	10~12時
3回	9月15日	木	14~16時	10月20日	木	14~16時	11月17日	木	10~12時
4回	9月22日	木	14~16時	10月27日	木	14~16時	11月24日	木	10~12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7日	水	14~16時	1月4日	水	14~16時	2月2日	木	14~16時
2回	12月14日	水	14~16時	1月11日	水	14~16時	2月9日	木	14~16時
3回	12月21日	水	14~16時	1月18日	水	14~16時	2月15日	水	14~16時
4回	12月26日	月	14~16時	1月25日	水	14~16時	2月22日	水	14~16時



## 鳥栖市元気が出る学校

参加料：無料  
(昼食代のみ)

### 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、高齢者の地域での自立した生活に資することを目的とします。

### ② 対象者

65歳以上の市民で本事業に参加が必要と認められる人

### ③ 内容

- ・専門職の指導のもと、ストレッチや貯筋トレーニング等を行います。
- ・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

中央老人福祉センター

### ⑤ 日時

毎週水曜日（週1回9：30～13：45 全16回 原則4ヶ月間）

※新型コロナウイルス感染症予防のため、当面の間9：30～12：00で実施します。

### ⑥ 申込方法

高齢障害福祉課の窓口で受付（定員20名程度）

※事前に訪問調査を行わせていただく為、毎月20日前後が締切です。

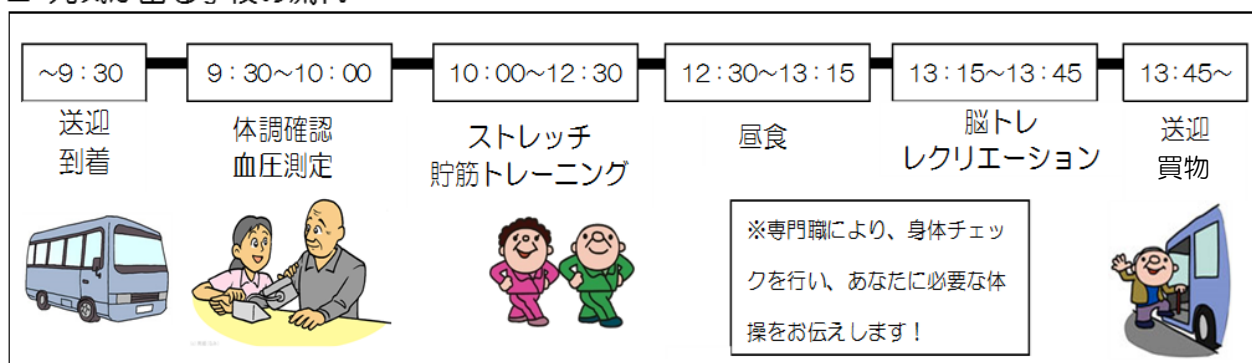
### ⑦ その他

- ・昼食（自己負担500円）、買物は希望に応じて対応します。

※昼食・買物は、新型コロナウイルス感染症予防のため、当面の間中止します。

- ・教室ファイル・タオル・水分補給の飲み物・筆記具・参加費・印鑑（初回のみ）を持参し、動きやすい服装でお越しください。

## ■ 元気が出る学校の流れ



※新型コロナウイルス感染症予防のため、当面の間9：30～12：00で実施します。

## 鳥栖市元気クラブ

参加料：無料  
(昼食代のみ)

### ① 目的

運動器の機能向上、栄養改善及び口腔機能の向上に資するプログラム等を提供することにより、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が維持・向上できるようにすることを目的とします。

### ② 対象者

65歳以上の市民で、次のアまた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    イ 基本チェックリストに該当した方

### ③ 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。

### ④ 会場・日時

毎週火曜：麓まちづくり推進センター

毎週木曜：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）

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

### ⑤ 申込方法

高齢障害福祉課の窓口で受付（定員20名程度）

※事前に訪問調査を行わせていただく為、毎月20日前後が締切です。






### ⑥ その他

・昼食（自己負担500円）、買物は希望に応じて対応します。

※昼食・買物は、新型コロナウイルス感染症予防のため、当面の間中止します。

・動きやすい服装で飲み物とタオルをご持参ください。

### ■元気クラブの1日の流れ

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	口腔体操 昼食・歯磨き	まとめ レクリエーション 移動・買い物 ・送迎	
				

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