介護予防教室

すべて参加無料
（※但し元気クラブは
昼食費：600 円程必要）

運動中心の教室

健康

社会性や趣味中心の教室

通いの場

地域の住民同士が気軽に集まり、住民主体でとすっこ体操や独自の活動を町区の公民館等で実施！

地域で活躍したい

介護予防サポーター

講座及び実務研修を受けた後、サポーターとして、元気クラブなどの介護予防教室で活躍！

ロコモーショントレーニング教室

ストレッチや筋力トレーニング等の運動を実施し、身体機能の向上を目指す！

このまま元気でいたい

音楽サロン♪

口腔体操や歌唱、リズムトレーニングなど「音楽体操」と「身体活動」を実践！

シエンひろば

ちぎり絵や絵手紙ができます。新しい趣味活動を見つけましょう！

ふまねっと運動

50 センチ四方の大きなマス目でできたあみを踏まずに歩く運動。バランス機能の向上や脳トレに効果的！

体力や認知機能の低下が気になる…

とす元気カフェ

市から認定を受けた「介護予防サポーター」と体や頭の体操を実施！

自分にあった教室を探してみてください！
教室への参加をお待ちしております☺

元気クラブ

6 ヶ月で運動機能等を向上することを目標とした教室
（週 1 回：10～14 時）
☆家から会場まで送迎付き
※参加者に一部条件があります。

日常生活はほぼ自立だが外出頻度少ない

要支援

要介護

お問合せ先　鳥栖市高齢障害福祉課　☎0942-85-3554

からだに変化が訪れたら…

「介護予防教室」や地域で実施している「通いの場」など、自分の状態に合わせて上手く利用し、自分の健康は自分で守りましょう！
社会参加や活動量増加により、地域で健康に暮らし続ける生活を目指しましょう☺

現在の暮らし

もっと他の人と関わりたいなあ…

最近、筋力が落ちてきたなあ…

以前はできていたのに、できなくなってきたなあ…

自分の状態から選んでみましょう♪

要支援・要介護状態：介護保険サービス利用

元気クラブ
6ヶ月で運動機能等を向上することを目標！
対象：通所を使用していない要支援１・２の認定者
基本チェックリスト該当者も参加可能

6ヶ月後に、運動機能向上できてますか？

介護予防教室
・ロコモーショントレーニング教室
・ふまねっと運動
・音楽サロン
・元気カフェ　など

やりたいこと続けられていますか？

地域での活動
・地域の通いの場
（地域巡回介護予防健診、音楽サロン、専門職の講話等も実施しています）
・「介護予防サポーターとして活躍」等のボランティア活動
・普段の家事等の役割
・趣味サークルや友人・近所の方との関わり
・市場サービスの利用（フィットネスクラブ等）

自分のやりたいこと・好きなことを楽しめる生活へ！

介護予防活動開始　6ヶ月後　未来