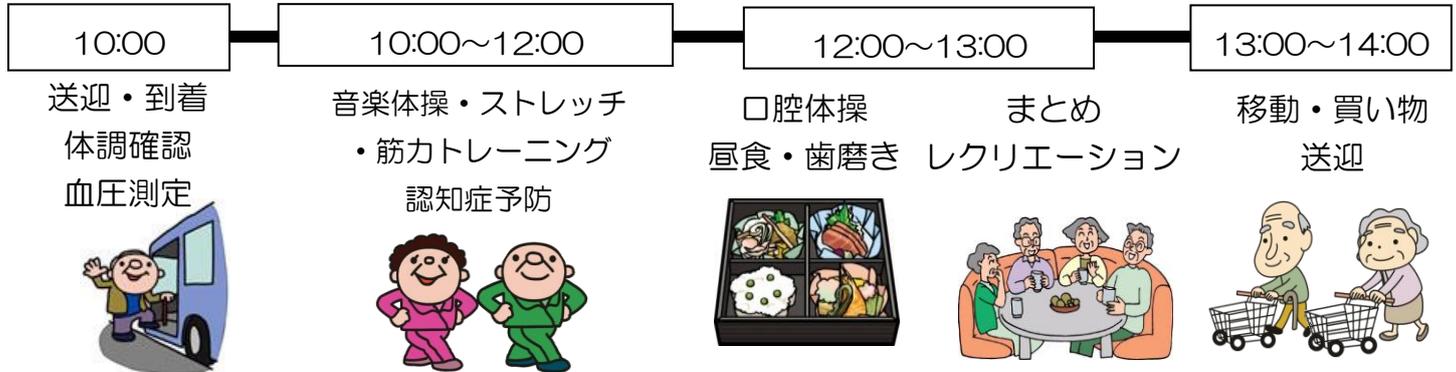


# 鳥栖市元気クラブ



★楽しみながら、6ヶ月間で運動機能等を向上する介護予防教室です。

## ■ 元気クラブの流れ



## ■ 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  
(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)

## ■ 内容

- (1) 専門職、鳥栖市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。リハビリや血圧の講話も実施しています。健康運動指導士・理学療法士等専門職の個別・集団指導も行います。
- (2) 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。必要な方には、個別指導も行います。

## ■ 会場・日時

毎週水曜日：中央老人福祉センター  
毎週木曜日：基里まちづくり推進センター分館  
※木曜日に入学し、その後水曜日に変更となる可能性があります。  
(週1回 10:00~14:00 原則6ヶ月間) ※祝祭日は休み

## ■ 参加費等

無料(1回あたり600円程度の昼食費が必要です。)

## ■ 持参する物

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

## ■ 服装

動きやすい服装でお越しください。

サポーターさん、スタッフと  
一緒に運動しましょう!

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 みやき事務所

電話：080-7599-8486

月～金曜日(祝日は休み) 8:30~17:00

※「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。

# 鳥栖市元気クラブ

身のまわりの行為にお困りの方  
趣味や地域活動がなく閉じこもりがちの方  
転倒しやすい、歩行や足腰に不安がある方

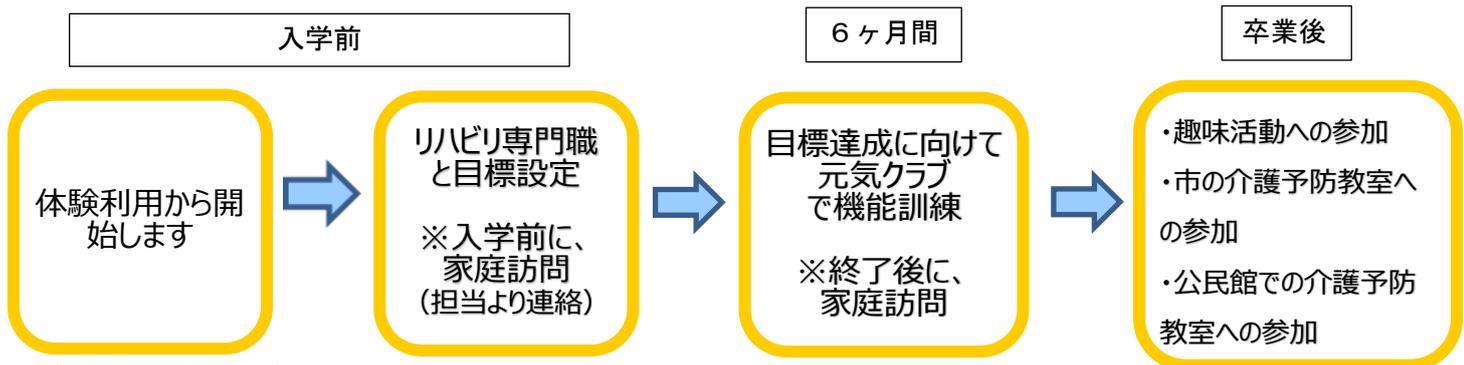


生きがいや役割を持って自分の  
居場所・役割づくりを！

自分のことはいつまでも自分で  
できる身体作り！



開始から卒業までの流れ



令和7年度 日程表

毎週水曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1週目	2日	7日	4日	2日	6日	3日	1日	5日	3日	7日	4日	4日
2週目	9日	14日	11日	9日	休み 13日	10日	8日	12日	10日	14日	休み 11日	11日
3週目	16日	21日	18日	16日	20日	17日	15日	19日	17日	21日	18日	18日
4週目	23日	28日	25日	23日	27日	24日	22日	26日	24日	28日	25日	25日
5週目	30日			30日			29日		休み 31日			

毎週木曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1週目	3日	1日	5日	3日	7日	4日	2日	6日	4日	休み 1日	5日	5日
2週目	10日	8日	12日	10日	休み 14日	11日	9日	13日	11日	8日	12日	12日
3週目	17日	15日	19日	17日	21日	18日	16日	20日	18日	15日	19日	19日
4週目	24日	22日	26日	24日	28日	25日	23日	27日	25日	22日	26日	26日
5週目		29日		31日			30日			29日		