

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

参加料：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7年度 鳥栖市ふまねっと運動 日程表

※祝日や年末年始等により、日程を一部変更します。変更している箇所には下線を引いておりますので、お間違えないようにご注意ください

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	3日 17日	1日 15日	5日 19日	3日 17日	7日 21日	4日 18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	4日 18日	<u>1日</u> <u>22日</u>	5日 19日
田代まちづくり推進センター (集会場、4/17のみ研修室1・2)	第1・3 木曜日 10:00～ 11:30	3日 17日	1日 15日	5日 19日	3日 17日	7日 21日	4日 18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	2日 16日	7日 21日	4日 18日	2日 16日	6日 20日	3日 17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	9日 23日	13日 27日	11日 25日	8日 22日	12日 26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	8日 22日	12日 26日	10日 24日	<u>12日</u> <u>28日</u>	11日 25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	13日 27日	10日 24日	8日 22日	12日 26日	<u>9日</u> <u>30日</u>
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	14日 28日	11日 25日	9日 23日	<u>6日</u> <u>27日</u>	10日 24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	2日 16日	6日 20日	4日 18日	<u>8日</u> <u>22日</u>	<u>12日</u> <u>26日</u>	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	3日 17日	7日 21日	5日 19日	<u>9日</u> <u>23日</u>	6日 20日	<u>13日</u> <u>27日</u>
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	2日 16日	6日 20日	4日 18日	<u>15日</u> <u>29日</u>	5日 19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	1日 15日	5日 19日	3日 17日	7日 21日	4日 18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	10日 24日	14日 28日	12日 26日	9日 23日	13日 <u>24日</u>	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	9日 23日	13日 27日	11日 25日	8日 22日	<u>2日</u> <u>12日</u>	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	14日 28日	11日 25日	9日 23日	13日 27日	10日 24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	8日 22日	12日 26日	10日 24日	14日 28日	<u>4日</u> <u>25日</u>	11日 25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 （1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4日	水	13:30~15:30	7月7日	月	13:30~15:30	8月6日	水	13:30~15:30
2回	6月11日	水	13:30~15:30	7月14日	月	13:30~15:30	8月20日	水	13:30~15:30
3回	6月18日	水	13:30~15:30	7月28日	月	13:30~15:30	8月27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5日	金	13:30~15:30	10月14日	火	13:30~15:30	11月7日	金	13:30~15:30
2回	9月12日	金	13:30~15:30	10月21日	火	13:30~15:30	11月14日	金	13:30~15:30
3回	9月19日	金	13:30~15:30	10月28日	火	13:30~15:30	11月21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4日	木	13:30~15:30	1月8日	木	13:30~15:30			
2回	12月11日	木	13:30~15:30	1月15日	木	13:30~15:30			
3回	12月18日	木	13:30~15:30	1月22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
・コグニサイズ、デュアルタスクレクリエーション など

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）				田代まちづくり推進センター（集会場）				鳥栖北まちづくり推進センター（集会場）			
1回	6月5日	木	14～16時		7月3日	木	14～16時		7月31日	木	14～16時	
2回	6月12日	木	14～16時		7月10日	木	14～16時		8月7日	木	14～16時	
3回	6月19日	木	14～16時		7月17日	木	14～16時		8月21日	木	14～16時	
4回	6月26日	木	14～16時		7月24日	木	14～16時		8月28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階集会室）			
1回	9月4日	木	14～16時		10月1日	水	14～16時		11月5日	水	14～16時	
2回	9月11日	木	14～16時		10月9日	木	14～16時		11月12日	水	14～16時	
3回	9月18日	木	14～16時		10月15日	水	14～16時		11月19日	水	14～16時	
4回	9月25日	木	14～16時		10月23日	木	14～16時		11月26日	水	14～16時	
回数	基里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（1階集会室）				若葉まちづくり推進センター（わいわいホール）			
1回	12月3日	水	14～16時		1月8日	木	14～16時		2月5日	木	14～16時	
2回	12月10日	水	14～16時		1月15日	木	14～16時		2月12日	木	14～16時	
3回	12月17日	水	14～16時		1月22日	木	14～16時		2月19日	木	14～16時	
4回	12月24日	水	14～16時		1月29日	木	14～16時		2月25日	水	14～16時	

元気クラブ

参加料：無料

(1回あたり600円程度の昼食費が必要です。)

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

・専門職や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。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

※毎週水曜日か木曜日のどちらか一方に参加となります。

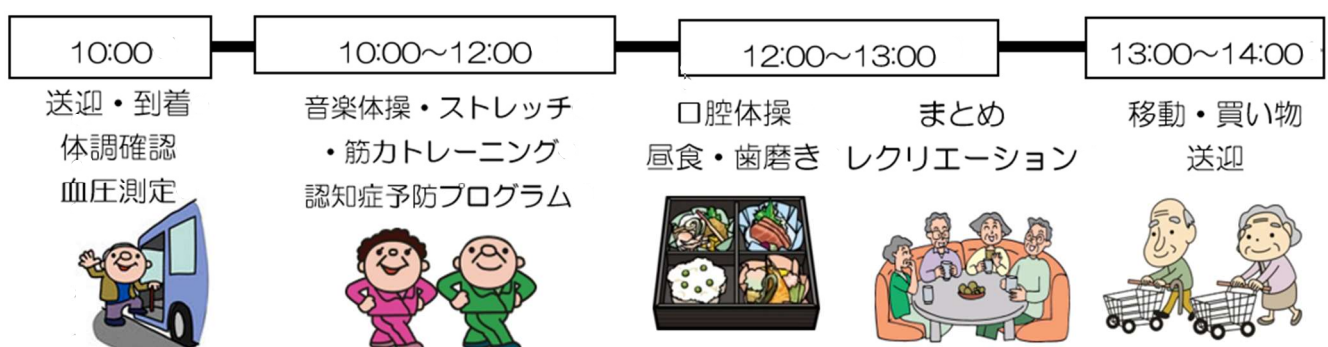
いずれも 10:00～14:00 (原則6ヶ月間) ※祝祭日は休み

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

参加料：無料

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金曜日 14：30～16：30

	講座 ①	講座 ②	講座 ③	講座 ④
日程	4月25日（金）	5月23日（金）	6月27日（金）	7月25日（金）
場所	基里まちづくり推進センター（研修室）	基里まちづくり推進センター（研修室）	基里まちづくり推進センター（研修室）	基里まちづくり推進センター（研修室）
日程	8月22日（金）	9月26日（金）	10月24日（金）	11月28日（金）
場所	鳥栖北まちづくり推進センター（研修室1）	鳥栖北まちづくり推進センター（研修室1）	鳥栖北まちづくり推進センター（研修室1）	鳥栖北まちづくり推進センター（研修室1）
日程	12月26日（金）	1月23日（金）	2月27日（金）	3月27日（金）
場所	若葉まちづくり推進センター学びの間（研修室1）	若葉まちづくり推進センター学びの間（研修室1）	鳥栖市役所 3階第1会議室	若葉まちづくり推進センター学びの間（研修室1）

