

TOSUSHI音楽サロン

音楽を聴く、歌を歌う、楽器を奏でる『音楽活動』と『身体活動』で心身のリフレッシュができるサロンです。

- 対象 全3回の教室に参加できる65歳以上の市内居住者
- とき 10月14日から28日までの毎週火曜日、13時30分～15時30分
- ところ 旭まちづくり推進センター
- その他 修了証あり。飲み物やタオルを持参し、運動ができる服装でお越しください
- 申し込み 9月16日(火)から10月7日(火)までに高齢障害福祉課へ



ロコモーショントレーニング教室

楽しく運動(筋力トレーニング、リズムダンスなど)を行って足腰を強化し、身体機能の維持・向上を目指します。

- 対象 全4回の教室に参加できる65歳以上の市内居住者
- とき 10月1日(水)・9日(木)・15日(水)・23日(木)、14時～16時
- ところ 鳥栖まちづくり推進センター
- その他 修了証あり。飲み物、タオル、室内用運動靴を持参し、運動ができる服装でお越しください
- 申し込み 9月3日(水)から24日(水)までに高齢障害福祉課へ



通いの場で心も体も健康に! 通いの場を立ち上げてみませんか?

『通いの場』とは、町区の公民館や集会所などで原則月に1回以上、住民が主体となって体操や町区独自の活動などを行っている場です。市は、通いの場を立ち上げることで、介護予防に役立てる体操(とすっこ体操)の普及や、住民相互の連携を深めて見守り体制の構築、閉じこもりの予防を推進し、住民が安心して生活できる体制を目指しています。令和7年7月現在、48カ所の通いの場が立ち上がっています!!

通いの場のことを知りたい、立ち上げに興味があるなど詳しく知りたい場合は、高齢障害福祉課へお問い合わせください。

鳥栖市通いの場マップを配布しています

市内で通いの場を行っている場所が分かる『鳥栖市通いの場マップ』を高齢障害福祉課窓口で配布していますので、希望者はお声掛けください。



通いの場全体交流会を開催

通いの場で行っていることの紹介などを行う全体交流会を開催します。さまざまなブースや景品を準備しており、通いの場のことを知ることができるので、ぜひご参加ください。

- とき 11月30日(日)10時～13時(最終受付12時30分)
- ところ 市民体育館
- 内容 各通いの場の活動内容をまとめたポスター展示、とすっこ体操の実践、脳の健康度(脳年齢・集中力・記憶力)が分かる『のう KNOW』、血管年齢測定など



▲昨年度の全体交流会の様子

とすっこ体操!

椅子とタオルがあれば、簡単にできる体操です。10種類の運動があり、市ホームページでとすっこ体操の動画を見ることができます。



市ホームページ▶

