

10月 高齢者支援係だより

問い合わせ 高齢障害福祉課
☎0942-85-3554

記事ID 0002314

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 11月7日から21日までの毎週金曜日、13時30分～15時30分
- ところ 鳥栖まちづくり推進センター分館
- 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 10月10日(金)から31日(金)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 11月5日から26日までの毎週水曜日、14時～16時
- ところ 麓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 10月8日(水)から29日(水)までに高齢障害福祉課へ

ニンじんカフェ

記事ID 0061042

お茶を飲みながら、世間話や日頃の悩み、不安を話します。

- 対象 認知症の人やその家族、認知症に関心がある人
- とき 10月18日(土)10時～11時30分

- ところ 中央老人福祉センター
- 定員 20人程度
- 参加費 100円
- 申し込み 高齢障害福祉課へ



ふまねっと運動教室

記事ID 0002314

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運動です。歩行機能やバランス感覚の改善を目指し、介護予防につなげます!



- 対象 65歳以上の市内居住者
- とき・ところ 下表のとおり(2月以降の日程は、教室で配布します)
- 持ってくるもの 室内用運動靴、タオル、飲み物
- 問い合わせ 市社会福祉協議会(☎0942-85-3555)

※事前申し込みは不要です。直接各会場へお越しください。

場所	時間	11月	12月	1月
鳥栖まちづくり推進センター	13:30～15:00	6日(木)・20日(木)	4日(木)・18日(木)	8日(木)・22日(木)
鳥栖北まちづくり推進センター	13:30～15:00	7日(金)・21日(金)	5日(金)・19日(金)	9日(金)・23日(金)
田代まちづくり推進センター	10:00～11:30	6日(木)・20日(木)	4日(木)・18日(木)	15日(木)・29日(木)
弥生が丘まちづくり推進センター	10:00～11:30	5日(水)・19日(水)	3日(水)・17日(水)	7日(水)・21日(水)
若葉まちづくり推進センター	10:00～11:30	14日(金)・28日(金)※	12日(金)・26日(金)※	9日(金)・23日(金)
基里まちづくり推進センター	10:00～11:30	13日(木)・27日(木)	11日(木)・25日(木)	8日(木)・22日(木)
麓まちづくり推進センター	13:30～15:00	11日(火)・25日(火)	9日(火)・23日(火)	13日(火)・27日(火)
旭まちづくり推進センター	13:30～15:00	12日(水)・26日(水)	10日(水)・24日(水)	14日(水)・28日(水)

※11月28日(金)と12月26日(金)の若葉まちづくり推進センターは、時間が13時30分～15時に変更となっています



「記事ID」をご利用ください

市ホームページの記事ID検索窓に、市報に掲載しているIDを入力することで情報を確認できます。