

2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

元気クラブに参加してみませんか

楽しみながら、6ヶ月で運動機能などの向上を目指す介護予防教室です(送迎付き)。

- 対象 65歳以上の市内居住者で次のいずれかに当

てはまる人(要介護1~5の人は対象外)

・基本チェックリスト(※)に該当する人

・要支援1・2の認定を受けた人で、通所サービス(デイサービスなど)を利用していない人

※基本チェックリストとは、高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能を確認するためのもの

- とき 毎週水・木曜日、10時~14時※水曜日か木

元気クラブの流れ

10時



送迎
体調確認、血压測定

10時~12時



音楽体操
ストレッチ
筋力トレーニングなど

12時~13時



口腔体操
昼食、歯磨き
レクリエーションなど

13時~14時



買い物(スーパー)
送迎

※令和8年度以降は、内容が変更になる場合があります

ニンにんカフェ

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 2月21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

- 問い合わせ 高齢障害福祉課



市スポレク祭 参加者募集

記事ID 0007642

問い合わせ スポーツ振興課 ☎0942-85-3522

市は『第35回鳥栖市スポーツ・クリエーション祭』の参加者を募集します。

- 種目・とき・ところ 右表のとおり

- 申し込み 2月6日(金)までにスポーツ振興課へ。種目別の実施要領と申込書は各まちづくり推進センターや同課で配布する他、市ホームページで取得できます



市ホームページ

種目	とき	ところ
ボウリング	2月21日(土)	楽市ぼうる210久留米店
ソフトバレー・ボール	2月22日(日)	市民体育館
バウンドテニス	//	田代小学校体育館
バドミントン	2月23日(祝・月)	市民体育館
ラージボール卓球	3月1日(日)	市民体育館
ターゲット・バードゴルフ	// ※1	市民公園第2運動広場
ミニテニス・スポンジテニス	//	市民体育センター
モルック	// ※2	市民公園第1運動広場
ペタンク	3月7日(土)	市民公園第1運動広場
グラウンド・ゴルフ	3月8日(日) ※2	市陸上競技場

※1 荒天時は3月8日(日)に延期 / ※2 荒天時は3月15日(日)に延期