

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カ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※水曜日は木

曜日のどちらか一方に参加(原則6カ月間)

- ところ** 水曜日=中央老人福祉センター ▼木曜日=基里まちづくり推進センター分館
- 内容** 介護予防サポーターや専門職と一緒に、音楽体操やストレッチ、筋力トレーニングなどを行います。また、月に1回歯科衛生士の口腔講話、管理栄養士の栄養講話、リハビリ専門職の運動講話を行います
- 参加費** 1回あたり600円程度(昼食代)
- 申し込み** 高齢障害福祉課へ

元気クラブの流れ

10時

送迎
体調確認、血圧測定



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・レクリエーション祭』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