

鳥栖市元気クラブ



★ 6ヶ月間で**元気**になって卒業し、**地域の通いの場**などへの参加を目標とした教室です ★

- 対象者 65 歳以上の市民で本事業に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)
- 内 容 (1) **専門職、鳥栖市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。**
健康運動指導士・理学療法士等専門職の個別・集団指導も行います。
(2) 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。必要な方には、個別指導も行います。
- 会場・日時 < 毎週水曜コース > 中央老人福祉センター
< 毎週木曜コース > 基里まちづくり推進センター分館
※木曜日に入学し、その後水曜日に変更となる可能性があります
(週1回参加 / 10:00~14:00 / 原則 6 ヶ月間) ※祝祭日は休み
- 参加費等 無料 (1 回あたり 600 円程度の昼食費が必要です)

身のまわりの行為にお困りの方
趣味や地域活動がなく閉じこもりがちな方
転倒しやすい、歩行や足腰に不安がある方



生きがいや役割を持って自分の
居場所・役割づくりを！

自分のことはいつまでも自分で
できるカラダづくり！



利用開始から卒業までの流れ

入学前

6ヶ月間

卒業後

体験利用から
開始

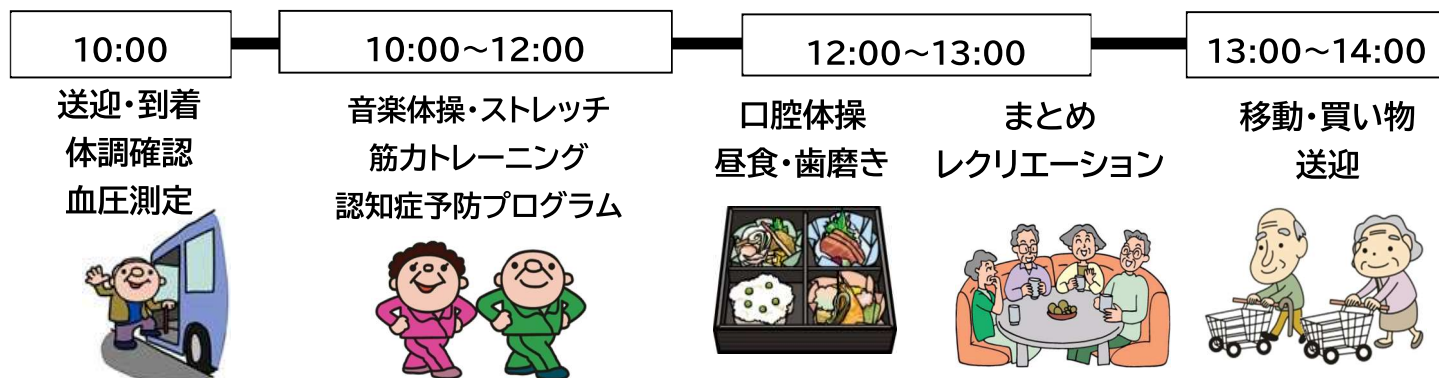
リハビリ専門職
と目標設定
※入学前に、
家庭訪問
(担当より連絡)

目標達成に向けて
元気クラブ
で機能訓練
※終了後に、
家庭訪問

■趣味活動への参加
■市の介護予防教室
への参加
■公民館での介護予
防教室への参加

※この教室は、鳥栖市から(株)くまもと健康支援研究所へ委託している教室です。

■ 元気クラブの流れ



■ 持参する物 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・コップ

買い物代金・エコバッグ 等

■ 服 装 動きやすい服装でお越しください

サポーターさん、スタッフと
一緒に運動しましょう！

3つの元気を貯めよう！

カラダ
元気



アタマ
元気



ココロ
元気

【運営】

くまもと健康支援研究所 みやき事務所

電話：**080-7599-8486**

月～金曜日(祝日は休み) 8:30～17:00

※「鳥栖市元気クラブに参加中の〇〇です」とお話しください。欠席の場合は、参加前日までに連絡をお願いします。

やむを得ない場合は、当日でもかまいません。

【お問い合わせ先・申込先】

鳥栖市役所 高齢障害福祉課 高齢者支援係

電話：**0942-85-3554**

月～金曜日(祝日は休み)8:30～17:15

【令和8年度 日程表】

毎週水曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1週目	1日	休み 6日	3日	1日	5日	2日		4日	2日	6日	3日	3日
2週目	8日	13日	10日	8日	12日	9日	7日	11日	9日	13日	10日	10日
3週目	15日	20日	17日	15日	19日	16日	14日	18日	16日	20日	17日	17日
4週目	22日	27日	24日	22日	26日	休み 23日	21日	25日	23日	27日	24日	24日
5週目	休み 29日			29日		30日	28日		休み 30日			31日

毎週木曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1週目	2日		4日	2日		3日	1日	5日	3日		4日	4日
2週目	9日	7日	11日	9日	6日	10日	8日	12日	10日	7日	休み 11日	11日
3週目	16日	14日	18日	16日	休み 13日	17日	15日	19日	17日	14日	18日	18日
4週目	23日	21日	25日	23日	20日	24日	22日	26日	24日	21日	25日	25日
5週目	30日	28日		30日	27日		29日		休み 31日	28日		