

令和8年度 いきいき健康教室

①目的

健康講話や運動実技指導を行うことで、加齢等に伴う心身の機能低下を予防し、地域での自分らしい自立した生活の実現を促します。

②対象

65歳以上の市民（団体からの申請、1団体2回を上限としています。）

★敬老会やいきいきサロン等、町区の行事予定の際にご活用ください。

※希望される場合はお早めにお申込みください！

③時間

1回60分～90分程度（土日、祝日も実施可能）

④内容

各町区の公民館や集会場等へ専門職が出向き、ご希望のメニューでいきいき健康教室（出前講座）を開催いたします。

⑤講座メニュー

<健康講話>

- ①介護予防の目的と課題について
- ②ボランティア活動について
- ③生活習慣病の予防について
- ④体調急変者の救急対応について

- ⑤ヒートショックについて
- ⑥ロコモティブシンドロームについて
- ⑦認知症予防について



<運動実技>

- ①ストレッチ・筋力トレーニング
- ②とすっこ体操
- ③効果的なウォーキング

- ④コグニサイズ
- ⑤ふまねっと運動
- ⑥健康マージャン・脳トレやニュースポーツ



<講話>

- ①栄養講話
- ②口腔講話
- ③音楽教室

○健康講話と運動実技は組み合わせ可。講話は組み合わせ不可。

○申し込み多数の場合は、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

⑥申込方法

スケジュールの調整がありますので、申請書は開催希望日の1か月前に提出してください。

【申込先】鳥栖市役所 高齢障害福祉課 高齢者支援係

TEL：85-3554 FAX：85-2009（FAX 申込可）