

## 7月 高齢者支援係だより

## 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以上の市内居住者
- とき 8月5日・12日・19日、いずれも水曜日、13時30分～15時30分
- ところ 若葉まちづくり推進センター
- 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 7月8日(水)から29日(水)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以上の市内居住者
- とき 7月30日、8月6日・20日・27日、いずれも木曜日、14時～16時
- ところ 鳥栖北まちづくり推進センター
- 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 7月2日(木)から23日(木)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 7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
- 問い合わせ 高齢障害福祉課



## 介護予防サポーターを大募集中です!!

自身の健康や生きがいづくりに! そして、地域のため、人のために役立つことをしてみませんか? 自身や家族の健康維持にも役立つ内容が盛りだくさんの講座を行っています!

- 対象 40以上の市内居住者
- 講座 いずれも14時30分～16時30分

- 内容 右表の4つの講座を全て受講し、実技研修(地域の介護予防教室)を受けた全プログラム修了者に『介護予防サポーター認定証』を発行します。講座や研修は全て無料です

- 申し込み 電話または直接高齢障害福祉課窓口へ。事前に申し込みをしていない場合でも、当日会場受付可能です

| テーマ                | 会場                |                |
|--------------------|-------------------|----------------|
|                    | 基里まちづくり推進センター     | 鳥栖北まちづくり推進センター |
| 介護予防とは・サポーターの役割    | 5月22日(金)<br>※実施済み | 10月9日(金)       |
| 栄養・食事              | 6月26日(金)          | 10月23日(金)      |
| ロコモティブシンドローム・認知症予防 | 7月24日(金)          | 11月13日(金)      |
| 口腔機能向上             | 8月28日(金)          | 11月27日(金)      |

※講座を受ける順番や受講会場は問いません。どの日程からでも参加できます

介護予防サポーターはさまざまな場所で活躍しています!

介護予防サポーター主体で実施する『元気カフェ』を新たに立ち上げました。月2回金曜日の14時から16時まで、麓まちづくり推進センターで実施しています。介護予防体操などを実施しています。参加費は無料なので、ぜひお気軽にご参加ください。

サポーターの活動が自分自身の介護予防にもなる!



▲元気カフェの様子



▲巡回健診の様子