

保存版

切り取って
保管できます

2020年度後期(2020年10月1日~2021年3月31日)

65歳以上の
人が対象です

介護予防のための 健康づくりカレンダー



予約・問い合わせ先

高齢者支援課高齢者支援係(地域包括支援センター)
太宰府市五条三丁目1番1号いきいき情報センター1階
TEL:(929)3210 FAX:(929)3206
開館日時:月~金曜日(祝祭日を除く)午前8時30分~午後5時

すこやか運動教室<予約不要>

※対象外の教室には参加できませんので、対象年齢や実施時間などご確認のうえ、お越しください。

内容 ※1教室60分

初級(ケアビクス):椅子に座ったまま音楽や歌に合わせて体操を行います。体力に自信がない人にもおすすめです。
中級(パラディソ体操):立ったまま音楽に合わせて有酸素運動や転倒予防のための筋力のトレーニングを行います。

持ってくるもの 運動用タオル(中級)・運動靴・飲み物・健康手帳・元気づくりポイントカード

65~ 69歳	とびうめ アリーナ		いきいき情報 センター	
	第1木曜 初級	第3木曜 中級	第1金曜 中級	第3金曜 初級
開始時間 (受付開始)	13:30 (13:00)	15:00 (14:20)	13:30 (13:00)	15:00 (14:20)
受付	会議室		210号室	
10月	1日	15日	2日	16日
11月	5日	19日	6日	20日
12月	3日	17日	4日	18日
1月	7日	21日	/	
2月	4日	18日	5日	19日
3月	4日	18日	5日	19日

70~ 74歳	とびうめ アリーナ		いきいき情報 センター	
	第1木曜 中級	第3木曜 初級	第1金曜 初級	第3金曜 中級
開始時間 (受付開始)	15:00 (14:20)	13:30 (13:00)	15:00 (14:20)	13:30 (13:00)
受付	会議室		210号室	
10月	1日	15日	2日	16日
11月	5日	19日	6日	20日
12月	3日	17日	4日	18日
1月	7日	21日	/	
2月	4日	18日	5日	19日
3月	4日	18日	5日	19日

75~ 79歳	とびうめ アリーナ		いきいき情報 センター	
	第2木曜 初級	第4木曜 中級	第2金曜 中級	第4金曜 初級
開始時間 (受付開始)	13:30 (13:00)	15:00 (14:20)	13:30 (13:00)	15:00 (14:20)
受付	会議室		210号室	
10月	8日	22日	9日	23日
11月	12日	26日	13日	27日
12月	10日	24日	11日	25日
1月	14日	28日	8日	22日
2月	/		12日	26日
3月	11日	25日	12日	26日

80歳 以上	とびうめ アリーナ		いきいき情報 センター	
	第2木曜 中級	第4木曜 初級	第2金曜 初級	第4金曜 中級
開始時間 (受付開始)	15:00 (14:20)	13:30 (13:00)	15:00 (14:20)	13:30 (13:00)
受付	会議室		210号室	
10月	8日	22日	9日	23日
11月	12日	26日	13日	27日
12月	10日	24日	11日	25日
1月	14日	28日	8日	22日
2月	/		12日	26日
3月	11日	25日	12日	26日

男性のためのすこやか運動教室〈予約不要〉



内容 ※1教室50分

男性のみを対象とした教室です。筋力トレーニングや柔軟性を高める運動について説明や実践を行います。

持ってくるもの 運動靴・飲み物・健康手帳・元気づくりポイントカード

いきいき情報センター:受付208号室								いきいき情報センター:受付208号室									
65～74歳		10月	11月	12月	1月	2月	3月	75歳以上		10月	11月	12月	1月	2月	3月		
開始時間 (受付開始)	13:30 (13:00)	月	12日	9日	7日	18日	8日	8日	開始時間 (受付開始)	14:30 (14:00)	月	12日	9日	7日	18日	8日	8日
	14:30 (14:00)		曜	26日	30日	21日	25日	22日		22日		曜	26日	30日	21日	25日	22日

健幸リズム教室〈要予約・定員30人〉

※希望者多数の場合、新規及び参加回数の少ない人を優先

内容 ※1教室90分

運動が苦手な方でも気軽にご参加できます♪音楽に合わせて上半身を動かしたり、歌ったりすることで口腔・心肺機能の向上、心の元気づくりにつなげる教室です。

いきいき情報センター	火曜	12月	2月	とびうめアリーナ	火曜	11月	1月	3月
開始時間10:00 (受付開始9:45)	1日目	1日	2日	開始時間10:00 (受付開始9:45)	1日目	10日	12日	2日
	2日目	8日	9日		2日目	17日	19日	9日
	3日目	15日	16日		3日目	24日	26日	16日
申込期間		11月2日～ 11月13日	1月4日～ 1月15日	申込期間		10月5日～ 10月16日	12月7日～ 12月18日	2月1日～ 2月12日

転ばんための体力測定〈要予約・定員40人〉

※希望者多数の場合、新規の人を優先します

内容 体力測定や紙面でのチェックなどで、自分の身体や介護状態になる危険性を知り、対策を学ぶ教室です。

時間 ※1日目は混雑回避のため開始時間をずらして、各時間10人ずつ行います。

1日目:測定 ①13:30 ②14:00 ③14:30 ④15:00
2日目:結果説明13:30～15:00(受付:13:00～13:30)

	1日目	2日目	申込期間
いきいき情報センター	11月2日(月)	11月16日(月)	10月5日～ 10月16日
とびうめアリーナ	2月3日(水)	2月17日(水)	1月4日～ 1月15日

体力測定: 開眼片脚立ち、長座位体前屈、30秒椅子立ち座り、握力、椅子立ち歩き
口腔機能測定、紙面チェック
身体計測: 体重・身長、ふくらはぎ周囲径等

すこやか相談(健康・口腔・栄養)〈要予約〉

内容 保健師や管理栄養士、歯科衛生士による健康や栄養、口腔についての個別相談会です。

時間 午前9:30～12:00(1人30分)

持ってくるもの (健康・栄養相談)血液検査の結果など・健康手帳・元気づくりポイントカード

毎月 第2金曜	いきいき情報センター 1階 保健センター					
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	9日	13日	11日	8日	12日	12日

