

保存版

前期 平成30年度(4月1日~平成30年9月30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

元気づくり  
ポイント  
対象事業

予約・  
問い合わせ

高齢者支援課 包括支援係(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

☎(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をご確認のうえ、お越しください。

### 内容

**初級(ケアビクス)**: いす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)**: 音楽に合わせて行う有酸素運動のほか、転倒予防のための下肢筋力のトレーニングを立位で行います。

### 持ってくるもの

運動用タオル(中級)・運動靴・水分補給用の飲み物



◀パラディソ体操



ケアビクス▶

※教室は1時間です

65~69歳	とびうめアリーナ(総合体育館)		いきいき情報センター	
	開始時間(受付開始)	受付場所	開始時間(受付開始)	受付場所
	午後1時30分(午後1時)	軽運動室	午後1時30分(午後1時)	204号室
			午後3時(午後2時20分)	210号室
	第1木曜	第3木曜	第1金曜	第3金曜
	初級	中級	中級	初級
4月	5日	19日	6日	20日
5月	/		17日	18日
6月	7日	21日	1日	15日
7月	5日	19日	6日	20日
8月	2日	16日	3日	17日
9月	6日	20日	7日	21日

70~74歳	とびうめアリーナ(総合体育館)		いきいき情報センター	
	開始時間(受付開始)	受付場所	開始時間(受付開始)	受付場所
	午後1時30分(午後1時)	軽運動室	午後3時(午後2時20分)	210号室
			午後1時30分(午後1時)	204号室
	第1木曜	第3木曜	第1金曜	第3金曜
	初級	中級	初級	中級
4月	5日	19日	6日	20日
5月	/		17日	18日
6月	7日	21日	1日	15日
7月	5日	19日	6日	20日
8月	2日	16日	3日	17日
9月	6日	20日	7日	21日

75~79歳	とびうめアリーナ(総合体育館)		いきいき情報センター	
	開始時間(受付開始)	受付場所	開始時間(受付開始)	受付場所
	午後1時30分(午後1時)	軽運動室	午後1時30分(午後1時)	204号室
			午後3時(午後2時20分)	210号室
	第2木曜	第4木曜	第2金曜	第4金曜
	中級	初級	中級	初級
4月	12日	26日	13日	27日
5月	10日	24日	11日	25日
6月	14日	28日	8日	22日
7月	12日	26日	13日	27日
8月	9日	23日	10日	24日
9月	13日	27日	14日	28日

80歳以上	とびうめアリーナ(総合体育館)		いきいき情報センター	
	開始時間(受付開始)	受付場所	開始時間(受付開始)	受付場所
	午後1時30分(午後1時)	軽運動室	午後3時(午後2時20分)	210号室
			午後1時30分(午後1時)	204号室
	第2木曜	第4木曜	第2金曜	第4金曜
	中級	初級	初級	中級
4月	12日	26日	13日	27日
5月	10日	24日	11日	25日
6月	14日	28日	8日	22日
7月	12日	26日	13日	27日
8月	9日	23日	10日	24日
9月	13日	27日	14日	28日

## 男性のためのすこやか運動教室〈予約不要〉

### 内容

上級：男性のみを対象とした教室です。筋力トレーニングを中心に、身体の歪みを矯正する運動や柔軟性を高める運動についても説明や実践を行いながらご紹介します。

※教室は1時間です

いきいき情報センター204号室					
開始時間 (受付開始時間)	午後1時30分 (午後1時)	4月	6月	7月	9月
第1月曜		2日	4日	2日	3日
第2月曜		9日	11日	9日	10日
第3月曜		16日	18日		
第4月曜		23日	25日	23日	



## 健幸リズム教室〈要予約・定員30人〉

※希望者多数の場合、新規および参加回数の少ない人を優先します

### 内容

運動が苦手な人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脳トレや口腔・心肺機能の向上につなげる教室になっています。

いきいき情報センター				
時間	午前10時～11時30分(受付 午前9時45分～)			
火曜日	4月	6月	8月	10月
1日目		12日	7日	9日
2日目		19日	21日	16日
3日目		26日	28日	23日
申込期間		4月23日 ～5月18日	6月18日 ～7月20日	8月20日 ～9月14日

とびうめアリーナ(総合体育館)			
時間	午前10時～11時30分(受付 午前9時45分～)		
火曜日	5月	7月	9月
1日目	8日	10日	11日
2日目	15日	17日	18日
3日目	22日	24日	25日
申込期間	4月2日 ～4月20日	5月21日 ～6月15日	7月23日 ～8月17日

※申込期間の関係で10月分まで記載

## 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

機械による筋肉量測定と身体能力測定(長座体前屈や開眼片脚立ち、いすの立ち座りなど)を行います。現在の身体能力を知り、元気で転ばない体づくりを目指しましょう!!

教室時間 ※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：体力測定〉①午後1時30分 ②午後2時 ③午後2時30分 ④午後3時  
(測定は40分程度)

〈2日目：説明+実践〉午後1時30分～3時(受付：午後1時～1時30分)

月曜日	いきいき情報センター	とびうめアリーナ (総合体育館)
	5月	8月
1日目：体力測定	14日	6日
2日目：説明+実践	21日	20日
申込期間	4月2日～4月20日	6月18日～7月20日



開脚片脚立ちの様子