

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3-1-1 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

65歳以上の
市民が対象です



すこやか運動教室 <要申し込み>

- (1)内 容 介護予防のための体操教室です。(講義時間50分)
- (2)開催期間 6月～3月(10カ月間) (3)定 員 各コース30人
- (4)申込方法 **往復はがきまたはメールで申し込んでください。**《受付期間》5月1日(月)～12日(金)消印有効
- (5)日 程 予約した人へ通知します。

65歳～74歳

場所	総合体育館(とびうめアリーナ)	いきいき情報センター
曜日	第1・3木曜	第1・3金曜
コース	A	E
開始時間 (受付開始)	13:30 (13:00)	



75歳以上

場所	総合体育館(とびうめアリーナ)			いきいき情報センター		
曜日	第1・3木曜	第2・4木曜	第2・4木曜	第1・3金曜	第2・4金曜	第2・4金曜
コース	B	C	D	F	G	H
開始時間 (受付開始)	14:50 (14:20)	13:30 (13:00)	14:50 (14:20)	14:50 (14:20)	13:30 (13:00)	14:50 (14:20)



キリトリ

男性のためのすこやか運動教室 <要申し込み>

- (1)内 容 男性が対象の教室です。筋力トレーニングや柔軟性を高める運動の説明や実践をします。(講義時間50分)
- (2)開催期間 6月～3月(10カ月間) (3)定 員 各コース30人
- (4)申込方法 **往復はがきまたはメールで申し込んでください。**《受付期間》5月1日(月)～12日(金)消印有効
- (5)日 程 第2・第4月曜日(祝日などにより変更あり) 予約した人へ通知します。



対象年齢	場所	曜日	教室時間(受付時間)
65～74歳	いきいき情報センター	第2・4月曜日	14:50～15:40(14:20～14:50)
75歳以上		第2・4月曜日	13:30～14:20(13:00～13:30)

すこやか相談(健康・口腔・栄養) <要申し込み>

- (1)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。
- (2)持 参 物 (健康・栄養相談)血液検査の結果など・介護予防手帳・元気づくりポイントカード
- (3)日 程 毎月第2金曜日 9:00～11:30(1人30分)



曜日	場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第2金曜	保健センター (いきいき情報センター内1階)	14日	12日	9日	14日	×	8日	13日	10日	8日	12日	9日	8日

- (4)申込方法 電話または窓口

健幸リズム教室 <要申し込み>

- (1) 内容 運動が苦手でも気軽に参加できます。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。(講義時間90分)
- (2) 開催期間 6月～3月(10カ月間) (3) 定員 各コース30人
- (4) 申込方法 **下表の申込期間に往復はがきまたはメールで申し込んでください。**
申込期間外は受け付けていません。
- (5) 日程



月	曜日	日	場所	時間	申込期間(消印有効)
6月	水	7 14 21	いきいき情報センター	10:00～11:30 (受付時間 9:30～10:00)	5月1日～12日
7月	水	5 12 19			6月1日～12日
8月	火	8 15 22			7月1日～12日
9月	火	5 12 26	総合体育館(とびうめアリーナ)		8月1日～12日
10月	火	10 17 31	いきいき情報センター		9月1日～12日
11月	火	7 14 21	総合体育館(とびうめアリーナ)		10月1日～12日
12月	火	5 19 26	プラム・カルコア太宰府(中央公民館)		11月1日～12日
1月	火	9 23 30	総合体育館(とびうめアリーナ)		12月1日～12日
2月	水	7 14 21	いきいき情報センター		令和6年1月4日～15日
3月	水	6 13 27	プラム・カルコア太宰府(中央公民館)		令和6年2月1日～12日

申込方法

申し込み後に、決定した内容を通知します。
 はがきで申し込んだ人には返信用はがきで、メールで申し込んだ人にはメールで通知します。
 ②に記載の申し込み専用メールアドレスから受信できるように設定しておいてください。

①はがきの場合

必ず往復はがきで、記入例のとおり記入して、郵送してください。

返信用(おもて)	往信用(うら)	往信用(おもて)	返信用(うら)
<input type="checkbox"/> 返信 □□□□ □□□□ あなたの氏名 あなたの住所	①教室名・ コース名・○月分 ②氏名(ふりがな) 年齢 生年月日 ③電話番号(自宅・携帯)	<input type="checkbox"/> 往信 8 1 8 0 1 2 5 太宰府市高齢者支援課 地域包括支援センター 太宰府市五条三丁目1番1号	何も記入しないで ください

②メールの場合

メールに①教室名・コース名・○月分 ②氏名(ふりがな)・年齢・生年月日 ③連絡用の電話番号(自宅・携帯をもつ人は両方)を記入して次メールアドレス宛てに申し込んでください。

申し込み専用メールアドレス [✉koureyoyaku@city.dazaifu.lg.jp](mailto:koureyoyaku@city.dazaifu.lg.jp)

《申し込みの注意事項》

- ・各教室、応募は1人1通のみ有効です。なお、夫婦のみ1通でも有効です。
- ・応募者多数の場合、過去参加歴のない人を優先します。