

健幸リズム教室

<要予約>

- (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、歌ったりして口腔・心肺機能の向上、心の元気づくりにつなげる60分間の教室です。
- (2) 開催期間 6月～3月 (3) 定員 各コース30人程度
- (4) 日程 下の表に掲載しています。
- (5) 予約方法 P13の予約方法を参考に往復はがきまたはメールで予約してください。



月	日程	場所	開始時間(受付時間)	予約期間
6月	5日・12日・19日	いきいき情報センター	10:30～11:30 (10:00～10:30)	5月1日(水)～12日(日)
7月	3日・17日・24日	とびうめアリーナ		6月1日(土)～12日(水)
8月	7日・21日・28日	上下水道事業センター		7月1日(月)～12日(金)
9月	4日・11日・18日	とびうめアリーナ		8月1日(木)～12日(月)
10月	2日・9日・16日	いきいき情報センター		9月1日(日)～12日(木)
11月	6日・13日・20日	とびうめアリーナ		10月1日(火)～12日(土)
12月	4日・11日・18日	いきいき情報センター		11月1日(金)～12日(火)
1月	8日・15日・22日	とびうめアリーナ		12月1日(日)～12日(木)
2月	5日・12日・19日	いきいき情報センター		令和7年1月4日(土)～15日(水)
3月	5日・12日・19日	上下水道事業センター		令和7年2月1日(土)～12日(水)

予約方法

はがきの場合

往復はがきを記入例にそって記入してください。

注意事項

- ・応募は、1人1通のみ有効です。
- ・同一世帯・家族の場合も、応募する人数分の往復はがきが必要です。
- ・応募者多数の場合、新規の人などを優先します。

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)	返信用(おもて)	返信用(うら)
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)	返信 太宰府市高齢者支援課 太宰府市五條三丁目1番1号 地域包括支援センター	何も記入しないで ください

メールの場合

メールの件名に教室名、本文に①教室名・コース名・○月分 ②氏名(ふりがな)・年齢・生年月日・住所 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。

予約専用 kourei@city.dazaifu.lg.jp

保存版

令和6年度
(令和6年5月1日～令和7年3月31日)

健康寿命を延ばす

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)
太宰府市五條3-1-1 いきいき情報センター1階
☎(929)3210 / ☎(929)3206
予約専用 ☐kourei@city.dazaifu.lg.jp
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

<要予約>

- (1) 内容 介護予防のための50分間の体操教室です。
- (2) 開催期間 6月～3月(10カ月間)
- (3) 定員 各コース35人程度
- (4) 日程 詳しくは、参加者に通知します。
- (5) 予約方法 P13の予約方法を参考に往復はがきまたはメールで予約してください。
- (6) 予約期間 5月1日(水)～12日(日)消印有効

対象年齢	65歳～79歳			
場所	とびうめアリーナ	いきいき情報センター		
日程	第1・3木曜 B	第2・4木曜 D	第1・3金曜 F	第2・4木曜 H
開始時間(受付開始)	14:50 (14:20)			

対象年齢	80歳以上			
場所	とびうめアリーナ	いきいき情報センター		
日程	第1・3木曜 A	第2・4木曜 C	第1・3木曜 E	第2・4木曜 G
開始時間(受付開始)	13:30 (13:00)			

男性のためのすこやか運動教室

<要予約>

- (1) 内容 男性を対象とした50分間の教室です。
筋力トレーニングや柔軟性を高める運動について説明し、実践します。
- (2) 開催期間 6月～3月(10カ月間) (3) 定員 各コース35人程度
- (4) 日程 第2・第4月曜日(祝日などは変更あり) 詳しくは、参加者に通知します。
- (5) 予約方法 P13の予約方法を参考に往復はがきまたはメールで予約してください。
- (6) 予約期間 5月1日(水)～12日(日)消印有効

対象年齢	場所	曜日	教室時間(受付時間)
80歳以上	いきいき情報センター	第2・4月曜日	13:30～14:20(13:00～13:30)
65～79歳		第2・4月曜日	14:50～15:40(14:20～14:50)



すこやか相談(健康・口腔・栄養)

<要予約>

- (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) 日程 毎月第2金曜日 午前9時～11時30分(1人30分)
- (3) 予約方法 電話またはメールで予約してください。

曜日	場所	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)	10日	14日	12日	9日	13日	11日	8日	13日	10日	14日	14日



転ばんための体力測定

<要予約>

- (1) 内容 自分の身体を知り介護予防の対策を学ぶ教室です。
体力測定や口腔機能・身体測定、紙面でのチェック、簡単な運動をします。
- (2) 定員 各日20人程度
- (3) 予約方法 電話またはメールで予約してください。
- (4) 予約期間 8月1日(木)～9日(金)



場所	いきいき情報センター	とびうめアリーナ
日程	9月20日(金)	9月30日(月)
開始時間(受付開始)	10:00～正午 (9:30～9:45)	