

令和8年度

参加
無料

元気アップ教室

あなたの「なりたい！」を実現しましょう！

送迎
つき

今よりも元気になって社会参加することを目指す、
短期集中の介護予防教室です。

“また、できるようになる”体づくりを支援します。

こんなお悩みありませんか？

- 趣味を続けたいが、体力に自信がなくなった
- つまづくことが増えて、外出が不安になった
- 階段の昇り降りが不安になってきた
- バスや電車の乗り降りが大変になった
- 買い物の荷物を持つのが大変になった



教室に参加して元気な体・心づくりを目指しましょう！

対象者 以下すべてに該当する人

- ・ 65歳以上の市民
(要支援・要介護で通所サービス利用中の方除く)
- ・ 上記「こんなお悩みありませんか？」に複数該当する人
- ・ 目標をもって、介護予防に取り組みたい人

期間 令和8年9月4日から11月20日(全12回)
毎週金曜日 午前中

※目標の達成状況により最大24回まで延長し、
お悩みの解決を支援します。

定員 10名程度 ※人数超過の場合はお断りする場合があります

場所 いきいき情報センター

申込から教室開始までの流れ

- ①【電話・FAX・窓口】でお申し込みください。
- ②8月第1週頃に、リハビリ専門職がご家庭を訪問し、日常生活でのお困り事や身体状況について伺います。
状況によっては、他のサービスを提案させていただく場合があります。
- ③受講決定者には、郵送でご案内が届きます。

こんな“目標”に取り組みます！

- ✓ スーパーまで転ばずに歩いていきたい
- ✓ 趣味を続ける、趣味を再開するための体力をつけたい
- ✓ 電車やバスを使って、孫と外出したい
- ✓ 友達と一緒に食事に出かけたい
- ✓ 旅行に行けるための体力をつけたい

《申込期限》7月31日(金)まで

申し込み
お問い合わせは
こちらまで

窓口

太宰府市 高齢者支援課
〒818-0125 太宰府市五条3-1-1(いきいき情報センター1階)

電話

092-929-3210

FAX

092-929-3206