

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いたします。

※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)	10月	12月	1月	3月
第1月曜		1日	3日	7日	4日
第2月曜			10日		11日
第3月曜		15日	17日	21日	18日
第4月曜		22日		28日	25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	12月	2月
1日目	11日	12日
2日目	18日	19日
3日目	25日	26日
申込期間	10月22日 ～11月16日	12月17日 ～1月18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	11月	1月	3月
1日目	13日	8日	12日
2日目	20日	15日	19日
3日目	27日	22日	26日
申込期間	9月18日 ～10月19日	11月19日 ～12月14日	1月21日 ～2月15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

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)
		11月
1日目：体力測定	5日	4日
2日目：説明+実践	19日	18日
申込期間	9月18日～10月19日	12月17日～1月18日



開眼片脚立ちの様子

保存版 後期 平成30年度(10月1日～平成31年3月31日)

介護予防のための健康づくりカレンダー

65歳以上の人が対象です

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、お越しく下さい。

内容

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)：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	
	午後1時30分(午後1時)	午後3時(午後2時20分)	204号室	210号室
受付場所	剣道場	第1金曜	第1金曜	第3金曜
	初級	中級	中級	初級
10月	4日	18日	5日	19日
11月	1日	15日	2日	16日
12月	6日	20日	7日	21日
1月		17日		18日
2月	7日	21日	1日	15日
3月	7日		1日	15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	
	午後1時30分(午後1時)	午後3時(午後2時20分)	210号室	204号室
受付場所	剣道場	第1金曜	第1金曜	第3金曜
	初級	中級	初級	中級
10月	4日	18日	5日	19日
11月	1日	15日	2日	16日
12月	6日	20日	7日	21日
1月		17日		18日
2月	7日	21日	1日	15日
3月	7日		1日	15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	
	午後1時30分(午後1時)	午後3時(午後2時20分)	204号室	210号室
受付場所	剣道場	第2金曜	第4金曜	
	中級	初級	中級	初級
10月	11日	25日	12日	26日
11月	8日	22日	9日	
12月	13日	27日	14日	
1月	10日	24日	11日	25日
2月	14日	28日	8日	22日
3月	14日	28日	8日	22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	
	午後1時30分(午後1時)	午後3時(午後2時20分)	210号室	204号室
受付場所	剣道場	第2金曜	第4金曜	
	中級	初級	中級	初級
10月	11日	25日	12日	26日
11月	8日	22日	9日	
12月	13日	27日	14日	
1月	10日	24日	11日	25日
2月	14日	28日	8日	22日
3月	14日	28日	8日	22日