

元気シニア塾 ご案内・塾生募集

介護予防に関する意義や知識、誰もが取り組める運動等について
専門職の講座や体力測定を通してお伝えします。

個人や仲間同士でいつまでも元気な体づくりを始めてみませんか？



募集概要

- 対象 久留米市内在住のおおむね65歳以上で
下記の「講座参加時のお願い」を守っていただける人
- 定員 10名程度
- 必要物品 動きやすい服装、筆記用具、飲み物、マスク
ハンドタオル

参加費
無料

講座参加時のお願い

※感染防止対策を講じた講座開催にご協力ください。

◎ご自宅で体温を測定してからお越しください。

37.5度以上の発熱や風邪症状がある方は、参加をお断りしています。

◎参加中は必ずマスクを着用してください。

◎講座前後での手洗い・手指消毒にご協力ください。

◎受講中に体調不良となった場合は速やかに職員に報告してください。



カリキュラム

テーマ	時間	内容	講師
介護予防の概論	30分	介護予防の必要性について 介護予防手帳の説明	包括保健職
休憩	5分		
体力測定・元気な体を作る4つの視点	50分	体力測定 運動の強さ・方法・頻度	理学療法士
休憩	5分		
心の元気は体の元気	30分	心と体の関係 高齢者のメンタルヘルスケア	作業療法士
閉会のあいさつ	10分		

『元気シニア塾』 日程一覧

会 場	日 程	申込み・問合せ先	
久留米アリーナ 東櫛原町170-1	11月16日(月) 14:00~16:10	久留米中央地域 包括支援センター	TEL:0942-46-8711 FAX:0942-34-7217
高齢者生活支援ハウス ふじの郷 白山町390-21	11月12日(木) 10:00~12:10	久留米中央第2地域 包括支援センター	TEL:0942-27-6860 FAX:0942-27-6654
えーるピア久留米 諏訪野町1830-6	11月13日(金) 10:30~12:40	久留米中央第3地域 包括支援センター	TEL:0942-27-6886 FAX:0942-27-6874
山本校区 コミュニティセンター 山本町耳納79-2	12月2日(水) 10:00~12:10	久留米東地域 包括支援センター	TEL:0942-41-5522 FAX:0942-47-2777
田主丸保健センター 田主丸町田主丸459-11	11月26日(木) 13:30~15:40	久留米東第2地域 包括支援センター	TEL:0943-72-8055 FAX:0943-72-0833
三瀨生涯学習センター 三瀨町玉満2949-1	11月24日(火) 10:00~12:10	久留米西地域 包括支援センター	TEL:0942-51-6100 FAX:0942-64-2082
安武校区 コミュニティセンター 安武町武島808	12月 4日(金) 9:30~11:40	久留米西第2地域 包括支援センター	TEL:0942-27-8569 FAX:0942-27-5958
南部保健センター 上津1丁目13-22	12月11日(金) 14:00~16:10	久留米南地域 包括支援センター	TEL:0942-51-2332 FAX:0942-21-2103
久留米市教育センター 南1丁目8-1	12月 1日(火) 14:00~16:10	久留米南第2地域 包括支援センター	TEL:0942-36-5311 FAX:0942-36-5312
小森野校区 コミュニティセンター 小森野6丁目3-46	11月30日(月) 13:30~15:40	久留米北地域 包括支援センター	TEL:0942-23-1055 FAX:0942-78-7255
市ノ上公民館 合川町1951-1	11月25日(水) 13:30~15:40	久留米北第2地域 包括支援センター	TEL:0942-65-5156 FAX:0942-65-5305

※詳細は担当の地域包括支援センターへお問い合わせください。



新型コロナウイルス感染症の影響により、やむなく中止または延期、会場が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。