

明日の「元気」を、今「地域と一緒に」につくる

いきいき百歳体操に取り組んでいる地区を毎月紹介しています。

多久町 宮ノ浦地区



次号は別府一区地区の
取り組みを紹介します！

グループ名：すみれ会

開始時期：令和2年1月

実施日：毎週水曜日9時から

場所：宮ノ浦公民館

参加者数：13名程度

代表者：田中小百合さん

コメント：始めたばかりのころは、椅子からの立ち上がりがつらく、数回しかできなかった人もいましたが、今ではみんなで同じ回数できるようになりました。また、体操の日に合わせて月に1回、季節にあった物作りも行っています。

別府一区

宮ノ浦

浦山

立山

東町

東の原

羽佐間

別府二区

中多久

高木川内

石州分

上田町

浦町

西の原

真納所

撰分

古賀三区

西の谷

納所

東多久

合同

砂原



いきいきシニアライフを応援！介護予防教室の参加者を募集！



歌おうドレミクラブ秋コースはじまります

一緒に呼吸を意識し、歌を歌ったり、楽器を演奏したり、音楽に合わせて体を動かすなどの活動を行います。

参加条件

(次の全てに該当する人)



- 65歳以上で多久市に住民登録がある人
- 介護認定を受けていない人
- 特定健診または後期高齢者健診を受けている人
- 全12回の教室に参加できる人



日時

10月～12月の毎週金曜日(全12回) 10時30分～12時(90分)

場所

多久市まちづくり交流センターあいぱれっと

参加料

無料

申込

参加者本人から地域包括支援課(☎75-6033)へ連絡ください

締切

9月25日(金)まで(定員20人に達した場合はその時点で終了)