

チェック
してみよう



知らない間にあなたのからだ衰えていませんか？

☐

半年前に比べて固いものが
食べにくくなった
さきいか、たくわんなど


☐

この1年間で
転んだことがある


☐

以前に比べて歩く速度が
おそくなってきた


☐

運動を週に1回
以上して**いない**


☐

家の中で、よく**つまずい**
たり、滑ったりする


☐

週に1回以上
外出しない


☐

ふくらはぎに、指輪っかテストをして、
「ちょうど囲める」以外になる



ちょうど囲める

囲めない

隙間ができる

介護予防ガイドより引用改変



1個以上当てはまる人は要チェック！
今からはじめてみませんか 介護予防

～多久市が実施している介護予防教室～

教室

思い出クラブ（認知機能維持教室）

1年更新

内 容 間違い探しや簡単なゲームなどの頭の体操や昔を思い出すような活動（手作業や料理教室）を行います。宿題があります。

場 所 多久いこいの里

開 催 日 毎週水曜日もしくは木曜日 13時30分～15時

利 用 料 300円／1回あたり（必要に応じ材料代実費）※送迎あり



教室

お達者クラブ（筋力向上を目指した運動機能向上）

1年更新

内 容 ストレッチ・有酸素運動・タオルやチューブなど簡易な運動器具を用いた運動。6か月ごとに評価検査があります。

場 所 天寿荘 地域交流スペース

開 催 日 毎週火曜日 ①10時～11時30分 ②14時～15時30分

利 用 料 300円／1回あたり ※送迎あり 医師意見書必要



まえだ かつこ
前田 勝子先生