

↓↓↓こんな教室もあります！↓↓↓

随時募集

教室

げんきアップさー来る (いつまでも元気に、運動機能向上)

1年更新

内 容 もりもりコース：ストレッチやタオルなどを使った柔らかいからだ作り
きらきらコース：硬くなった関節の動きを拓げるからだ作り

利 用 料 無料 ☆2年目以降はスポーツピアへの加入が条件です。 医師意見書必要 ※送迎なし

随時募集

教室

わっか脳教室 (認知機能低下予防)

1年更新

内 容 ゲーム機を使って頭の体操をします。

開 催 日 1回/週 1時間程度

利 用 料 無料 ※送迎なし

操作が分からない時は、
職員がお手伝いします。

自宅での宿題
があります。



6月から

教室

歌おうドレミクラブ (口腔・認知機能のための教室)

春・秋コース

内 容 音楽療養指導士による合唱、合奏、運動等の教室です。教室の
前後にアンケートと口腔機能の検査があります。

開 催 日 1回90分、11回コース

利 用 料 無料 ※送迎なし

特定健診や後期
高齢者健診を受けている人
(2コースまで)



開催日・場所などは、地域包括支援課 ☎75-6033まで問い合わせください

明日の「元気」を、今「地域と一緒に」につくる



市内で活動されている 通いの場を紹介します

山犬原百歳体操クラブ



来月号は瓦川内地区の
百歳体操教室の取り組みを紹介します。

グループ名：山犬原百歳体操クラブ

開始時期：令和3年6月～

会 員 数：60歳以上の18人 (男性9人、女性9人)

活動場所：山犬原公民館

活 動 日：毎週木曜日 13時30分～14時30分

代 表 者：小池 栄

コメント：昨年6月から活動を開始し、和やかな雰囲気の中で体操を続けています。体操を始めてから行った2回目の体力測定では、1回目比べて、男女ともに体力が向上。体操の効果を実感できて、みんなとても喜んでます。これからも楽しく、笑顔で、体力づくりのためにがんばりたいです。

東多久合同

納 所

西ノ谷

古賀3区

撰 分

裏納所

西の原

浦 町

上田町

石州分

高木川内

中多久

瓦川内

山犬原

四 下

東 原

庄

泉 町

宝蔵寺

板 屋

池ノ平

宮ノ浦

浦 山

立 山

東 町

東の原

羽佐間

別府2区

おたっしやだより