

介護予防に取り組んでイキイキシニアライフ♪

いつまでも元気でいることが、充実した高齢期をおくることにつながります。それには、介護になることを予防したいという自らの取り組みが大切です♪今回は多久市で行っている介護予防教室を紹介します。

「運動でからだの機能をアップしよう!」

柔軟性や
筋力を
アップ!!

【お通者クラブ（運動器の機能向上教室）】

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など、運動機能の向上のためのトレーニングを行います。

【対象者】65歳以上の多久市民

【会 場】天寿荘 地域交流スペース

【参加費】300円／1回あたり

【開催日】毎週火曜日 10時～11時30分

【送 迎】状況に応じて対応しています。

【げんきアップさー来る（運動器の機能向上教室）】

ストレッチやリズムに合わせた体操等で身体的な柔軟性を維持・回復させ、転倒予防の柔らかいからだ作りを応援します。

【対象者】65歳以上の多久市民

【会 場】ゆめひろば（スポーツピアたく）

【参加費】無料（ただし、参加から1年間のみ以降はスポーツピアの会員登録が必要です。）

【開催日】毎週木曜日 9時30分～10時30分・10時45分～11時45分
毎週金曜日 13時30分～14時30分・14時45分～15時45分

【送 迎】なし

「筋トレで認知機能をアップしよう!」

もの忘れ
を予防!!

【思い出クラブ（認知症予防教室）】

間違い探しや簡単なゲームで脳トレをしたり、昔を思い出すような活動（手作業など）、自宅でのプリントによる脳トレホームワーク等を行い、認知機能の維持や向上を目指します。

【対象者】65歳以上の多久市民

【会 場】多久いこいの里

【参加費】300円／1回あたり

【開催日】毎週水曜日 14時～15時30分 または
毎週木曜日 14時～15時30分

【送 迎】状況に応じて対応しています。

【わっか脳クラブ（認知症予防教室）】

ゲーム機を使った脳トレを行いながら、自宅での簡単なプリントによる脳トレホームワークにも取り組みます。

【対象者】65歳以上の多久市民

【会 場】多久市中央公民館か多久市役所内

【参加費】無料

【開催日】毎週火曜日 13時30分～14時30分 または
毎週木曜日 10時～11時

【送 迎】なし

多久市高齢者趣味の作品展のお知らせ

作品受付期間 4月9日(月)～4月27日(金)

作品受付場所 地域包括支援課 地域包括支援係

作品展示期間 多久市役所1階ロビー 5月7日(月)～5月18日(金)

応募資格 市内に居住する60歳以上のアマチュアの人

作品種目 および規格 ①絵画 ②書 ③写真 ④手芸・工芸 ⑤彫刻・彫塑
※それぞれの規格については、下記まで問い合わせください。

出品上の注意

①出品数は、原則1人1点とする。

②額装、容器などには、ガラスを絶対使用しないでください。(アクリルは可)

③額装には、陳列金具をつけ、ヒートン、釘類をつけないでください。



作品は、審査を行い、入賞作品を決定します。