

明日の「元気」を、今「地域と一緒に」につくる

中小路

大野

別府三区

相の浦

砂原



市内で活動されている通いの場を紹介します

飛梅会

西多久老人クラブ

中の原

両子

瓦川内

山犬原

四下

東原

庄

泉町

宝蔵寺



来月号は西多久老人クラブの百歳体操教室の取り組みを紹介します。

グループ名：飛梅会（とびうめかい）

開始時期：令和4年4月から始めました

会員数：66歳～89歳の23人

活動場所：中の原公民館

活動日：毎週火曜日 10時～11時

体操の後は、第1・4火曜日：カラオケ教室

第2・3火曜日：絵手紙教室

代表者：曲淵 啓子

コメント：コロナ禍の中、4月10日から「いきいき百歳体操」を始めました。体操後には、2年間中断していたカラオケ・絵手紙教室も再開しました。検温・消毒・マスクの着用など感染対策を行いながら、和気あいあいと楽しんでいます。「継続は力なり」と健康維持に努めています。

東多久合同

納所

西ノ谷

古賀三区

撰分

裏納所

西の原

浦町

上田町

石州分

高木川内

中多久

別府二区

板屋

別府一区

池ノ平

宮ノ浦

浦山

立山

東町

東の原

羽佐間

3人に1人は高齢者の時代

介護予防サポーター養成講座の参加者を募集します

講師：松尾明美さん
(佐賀健康支援研究所)



この講座では、年齢とともに増える悩みごと（よく突っかかる・物忘れが増えた・歩くことが億劫など）を知って、予防策などを学びます。自分のために、地域のために、仲間になりませんか？

対象者 多久市内に居住している40歳以上の人 定員 20人

場所 多久市社会福祉会館2階 研修室

日程 9月7日、14日、21日、10月5日、12日、19日、
11月2日、9日 計8回（いずれも水曜日です）

時間 13時30分～16時（※1・8回目は16時30分まで）

参加費 無料

申込先 地域包括支援課までご連絡ください（☎75-6033）。

申込期間 7月25日(月)まで

※6回以上受講・修了した人は、介護予防サポーターとして登録されます

※修了した人には地域での活動の際に使える音楽CDをプレゼントします



介護サポーターのみなさん