

多久市



短期集中運動教室を紹介します

「前より歩くのが遅くなってきた」「最近ちょっとした段差でもつまずく」など、運動機能に関する悩みがある人は、多久市短期集中運動教室をぜひご利用ください！



期 間 4月から9月の6か月

※通うのは5月から8月までの3～4か月間です

場 所 諸隈病院4階 リハビリ室

対象者 介護保険の認定を受けていない高齢者問診票に該当する人 ※6名限定

参加費 800円

内 容 自分の体力にあった個別の運動プログラムに取り組みます。運動器具を使った運動や立ち上がり、階段歩行、色別歩行などのメニューがあります。



かわはら けんた 川原 健太先生
いさかいりょう 飯盛 良先生
なわ て としひこ 縄手 利彦先生

私たちがサポートします！



▲負荷や回数などは体の状態に合わせて調整します



▲足上げ運動

まずは、地域包括支援課 ☎75-6033 までご連絡ください！

いきいき百歳体操表彰者をご紹介します

おめでとう
ございます

85歳以上で6か月以上継続実施者を表彰しています。



「大野地区」



「別府二区」

