

第1弾

春からの介護予防・健康づくり応援メニュー

多久市では、みなさんが元気で過ごせるようにさまざまな教室を実施しています。自分にぴったりの教室を見つけて、お気軽にご参加ください。送迎のある教室もあります。

◎お達者クラブ(集団) 送迎あり

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使った運動。6か月ごとに評価検査を行います。

日時：毎週火曜日

①10時～11時30分 ②14時～15時30分

場所：天寿荘地域交流センター



◎わか脳クラブ(個別) 送迎なし

ゲーム機を使って頭の体操をします。

日時：毎週火・金曜日 1時間程度

場所：多久市役所



◎思い出クラブ(集団) 送迎あり

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。

日時：毎週水・木曜日

13時30分～15時

場所：東多久公民館



◎介護者カフェ 送迎なし

介護に関わる者同士でお茶を飲みながら、自由に話ができます。

日時：第3金曜日

場所：天寿荘地域交流センター



◎天寿会さわやかクラブ 送迎あり

天寿荘のデイサービスで、介護保険を利用している人と交流しながら料理などさまざまな活動を行います。楽しくサークル気分を体験しませんか？

日時：第1金曜日

14時～16時30分

場所：ケアハウス大地



利用方法や利用料などくわしくは、地域包括支援課 ☎75-6033 まで問い合わせください。

高齢者趣味の作品展に出品しませんか？

『高齢者趣味の作品展』で展示する作品を募集します。

応募資格 多久市内に居住する60歳以上のアマチュアの人

募集期間 4月3日(月)から14日(金)まで ※土・日を除く

※作品は、令和3年4月から令和5年3月に作成されたものを出品してください

展示期間 4月17日(月)15時から26日(水)15時まで

受付場所 市役所1階 地域包括支援課

参加費 無料

申込および問い合わせ 地域包括支援課 ☎75-6033まで

