



多久市に住所を有する65歳以上の方を対象とした介護予防教室・地域の通いの場です。

※介護保険認定をお持ちの方は利用できる教室が限られています。

教室 パワーリハプラス教室 (短期集中予防サービス) 2教室/年

- 内容** 自分の身体の状態に合わせて筋力トレーニングを実施、ケアプラン作成
- 対象** チェックリストに該当する方
- 期間等** 約6か月間 (訪問と通所サービス) 訪問 2回と通所 3か月間 (週2回) その後OB会として1か月 (週1回)
- 参加費** 訪問サービス 1回400円
通所サービス 無料 ※送迎あり
- 会場** 諸隈病院 4階リハビリルーム



担当のケアマネージャーとの契約が必要となります

教室 わっか脳教室 (認知機能低下予防) 1年

- 内容** ゲーム機を使って頭の体操をします。
- 場所** 多久市中央公民館 研修室等
- 開催日** 1回/週 1時間程度
- 利用料** 無料 ※送迎なし

自宅での宿題があります。

操作が分からない時は、職員がお手伝いします。



教室 お達者クラブ (筋力向上を目指した運動機能向上) 1年

- 内容** 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。6か月ごとに評価検査もします。
- 場所** 天寿荘 地域交流スペース
- 開催日** 毎週火曜日 10:00~11:30
- 利用料** 300円/1回あたり ※送迎あり 医師意見書必要



前田 勝子先生

教室 歌おうドレミクラブ (口腔・認知機能のための教室) 2教室

- 内容** 音楽療養指導士による合唱、合奏、運動等の教室になります。教室の前後にアンケートと口腔機能の検査があります。
- 場所** 詳細はお尋ねください。
- 開催日** 1回90分、12~13回コース
- 利用料** 無料 ※送迎なし

健診を受けている方



教室 思い出クラブ (認知機能維持教室) 1年

- 内容** 間違い探しや簡単なゲームを行って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。年1回の認知機能検査があります。
- 場所** 多久いこいの里
- 開催日** 毎週水曜日もしくは木曜日 13:30~15:00
- 利用料** 300円/1回あたり (必要に応じ材料代実費) ※送迎あり



通いの場 自主グループ いきいき百歳体操教室

- 内容** 地域の公民館等を会場として「いきいき百歳体操」等のDVDを使って運動に取り組みます。
- 開催地区** 34地区 (令和3年5月末)
- 開催日** 週1回以上
- 運営** 地区代表者 ※市は導入のための体操指導、効果評価のため計測を支援します



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

- 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
- 場所** 体育センター (夢ひろば)
- 開催日** 毎週木曜日 9:15~10:10、10:15~11:10、11:15~12:05
毎週金曜日 13:00~13:55、14:00~14:55、15:00~15:55
- 利用料** 無料 ☆2年目以降はスポーツピアの加入となります。 医師意見書必要 ※送迎なし

伊東先生 金丸先生



通いの場 自主グループ かみかみ百歳体操

- 内容** 口腔体操のDVDを使って「かみかみ百歳体操」に取り組んでもらいます。歯科衛生士による健康教育 (計4回) や効果を見るテストを行います。
- 場所** 「いきいき百歳体操」実施地区
- 開催日** 週1回以上

