

介護予防教室

令和6年6月末時点で6,809人の高齢者（65歳以上）が暮らす多久市では、自分で身の回りのことができる日々を長く過ごせるよう、さまざまな介護予防教室を開いています。

今回の特集では「お達者クラブ」をご紹介します。いきいきと運動に励むみなさんにご注目ください。



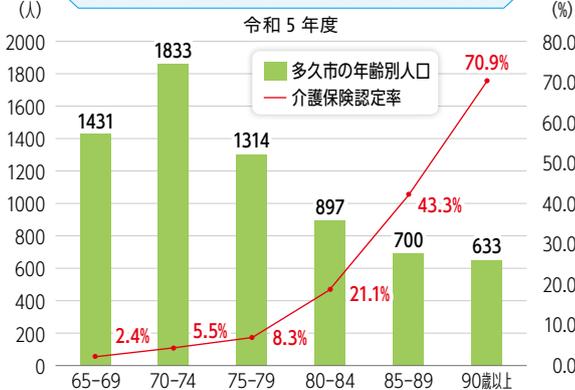
早めに始める 楽しく続ける

介護予防教室は、市内の65歳以上の人で介護保険認定をお持ちでない人が対象です。元気な状態を長く保てるようにと市内各所で開催しています。

毎週決まった曜日に行うことで、定期的な身体活動と活発な社会交流が可能に。運動・認知機能の低下防止、さらには向上へとつながっています。

80歳を超えると介護保険の認定率が高くなります。一日3回の食事と運動を続けて、自立した自分らしい生活を、より多くの人が送り続けられるように、全力で応援していきます。

多久市の年齢別人口と介護保険認定率



元気に通おう! 介護予防教室 //



自宅から会場までの送迎付きの教室も。「おかげで毎週通えます」と喜びの声が多数上がっています。

送迎あり



- ・パワーリハプラス教室 (短期集中予防サービス)
- ・思い出クラブ (認知機能維持教室)

お達者クラブ (筋力向上を目指した運動機能向上)

◀◀◀わしい流れを次ページでチェック!



自分で行く



- ・げんきアップさー来る (運動・ストレッチ教室)
- ・わか脳教室 (脳トレ教室)



地域の
通いの場でも活動中!

- いきいき百歳体操
- かみかみ百歳体操
- 声からはじまるエイジングケア
- 二重課題運動