

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

集いの場・いきいき百歳体操に取り組んでいる地区を毎月紹介します。

多久町
西の原地区



次号は浦町地区の
取り組みを紹介します！

グループの名称：西の原 ふれあいサロンゆりの会
 開始時期：平成31年2月4日～
 実施日：毎週月曜日 10時～11時
 会 員：現在20名
 コメント：元気に長生きを目指し、いきいき百歳体操に取り組んでいます。体操では、手足に重りをつけ、声をだしながら、かみかみ体操と合わせて、みんなで「60分間」楽しく取り組んでいます。一番の楽しみは、終わった後のお茶タイムやおしゃべりです。これからも健康づくりに心がけ、地域での交流の場として続けていきたいと思ひます。
 代表者：藤田千津子

砂原 ↓

東多久
合同 ↓

納所 ↓

西の谷 ↓

浦町 ←

西の原 ←

真納所 ←

撰分 ←

古賀三区 ←



♪歌おうドレミクラブ参加者募集!

歌をうたって「脳のトレ」や「呼吸法」、「口腔体操」、楽器を使って「演奏」する、専門の音楽認定講師による「音楽レクリエーション」です

- 日 程 10月2日、16日、11月6日、20日、12月4日、18日、
令和2年1月8日、22日、2月5日、19日、3月4日、18日
…全12回 ※全て水曜日
- 時 間 午前の部：10時40分～12時20分、午後の部：14時～15時30分
- 場 所 天山多久温泉 TAQUA内 彩り(2階)
- 対 象 65歳以上の介護保険未利用者
- 参加費 無料
- 定 員 30人
- 申 込 地域包括支援課 ☎75-6033

歌おうドレミクラブの講師



きたむらみさこ
北村美佐子 講師



えしたようこ
江下葉子 講師

教室の見学・体験ができます!
9月24日(火) 10時40分～12時40分