

この事業は、  
くるめ健康 **のびのび** ポイント  
獲得対象事業です。



「元気つづける  
通いの場登録制度」  
登録団体限定！

令和8年度地域リハビリテーション活動支援事業

# 身体 **らくらく** 講師派遣



毎日している  
運動の効果が  
気になる！

毎日の  
健康・運動  
について話を  
聞きたい！

グループで  
運動を  
はじめたい！

地域のリハビリ専門職が、  
無料で皆さんのところに伺い、  
講話・実技・体力測定等を行います。

▼ 簡単ストレッチ実践



▲ 体力測定での  
指輪っかテスト

◆対象団体 65歳以上の久留米市民が、5名以上で月1回以上活動していて、「元気つづける通いの場登録制度」に登録している団体

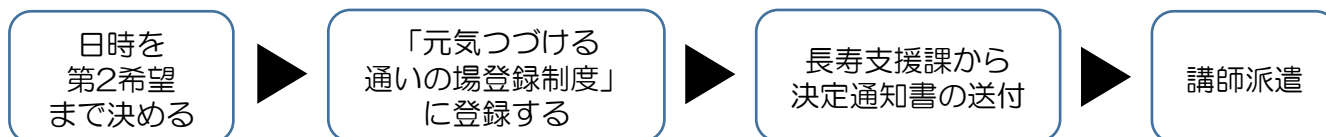
◆利用回数 1団体につき年間1回まで（先着90団体）

◆講座内容 ①講話、実技（60分）      ②講話、実技（90分）  
③講話、実技、体力測定（90分）

※上記3つのコース（①～③）より、1つお選びください。

※③に関しては月に2団体のみ実施（先着順）となっており、場合によっては翌月以降に変更していただく場合があります。

◆お申込みの流れ（開催希望日の4週間前までにお申込みください。）



※派遣される講師の指名は受け付けておりません。

※開催日時等、ご希望に添えない場合や、天候等により講師派遣を中止する場合がございます。ご了承ください。

【申込み・問合せ先】久留米市健康福祉部長寿支援課  
電話：0942-30-9207 ・ FAX：0942-36-6845

