



令和8年度介護予防普及啓発事業

リズムで座って ストレッチ教室



～音楽で、心と身体のストレッチをしましょう！！～

音楽を活用して、イスに座ったままできる筋力体操・ストレッチ・口腔体操・脳トレや、自分らしい生き方と将来への備えについての講話を行います。

また、専門職による健康相談も実施します。

各会場1回

「お口の講座」同時開催！

- 認知症とオーラルフレイルの関係について
- お口の悩み個別相談 など



対象者

65歳以上の久留米市民

「体力に自信がないけど、なにか運動をはじめたい！」
という方におすすめです ♪

会場

市内6会場、全9回（2週に1回、90分程）

定員

20名～25名（抽選）

参加費

無料

申込み

【前期】 申込開始日：5月1日(金) 申込締切日：5月20日(水)

【後期】 申込開始日：9月14日(月) 申込締切日：10月9日(金)

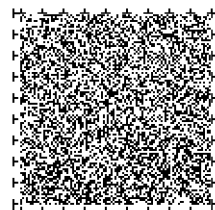
裏面の参加申込書に必要事項を記入のうえ、下記の申込先に郵送またはFAX、電話でお申し込みください。

定員を超える場合は、新規参加者及び他の介護予防教室に参加されていない方の申し込みを優先します。原則、前期または後期のどちらか一方に参加可能です。
(参加人数の空き状況次第で受け入れることができます。)

【問い合わせ・お申込先】 久留米市健康福祉部長寿支援課

〒830-8520 久留米市城南町15-3

電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845



令和8年度「リズムで座ってストレッチ教室」参加申込書

①参加を希望する会場に○をつけてください。(申込はいずれか1会場のみ)


【前期日程】

選ぶ	会場 (住所)	定員	開始時間 (90分)	開始日～終了日 (全9回)
	田主丸保健センター (田主丸町田主丸459-11)	25名	14:00～	6月2日～9月15日 【火曜日】
	三瀨生涯学習センター (三瀨町玉満2949-1)	20名	10:00～	6月11日～10月1日 【木曜日】
	荘島体育館 (荘島町11-1)	25名	9:15～	6月19日～10月2日 【金曜日】

【後期日程】

選ぶ	会場 (住所)	定員	開始時間 (90分)	開始日～終了日 (全9回)
	住宅型有料老人ホーム こがケアアベニュー (宮ノ陣4-30-10)	20名	10:00～	10月28日～2月17日 【水曜日】
	城島げんきかん (城島町檜津739-1)	20名	10:00～	10月29日～2月18日 【木曜日】
	コミュニティセンター 上津校区会館 (上津町2201-1)	20名	10:00～	11月13日～3月5日 【金曜日】

②必要事項を記入してください。 申込日：令和 年 月 日

ふりがな		生年月日	大正・昭和 年 月 日 (歳)
お名前			
住所	(〒 -) 久留米市		
電話番号	【自宅】 【携帯】		
	これまで「ぐるぐるサーキットトレーニング教室」「にこにこステップ運動教室」「リズムで座ってストレッチ教室」に参加したことがありますか？	ある ・ ない	