



リズムで座って ストレッチ講師派遣

「元気つづける
通いの場
登録制度」
登録団体限定！



くろめ健康 **のびのび** ポイント
獲得対象事業です！

筋力アップ、認知症予防
口腔・嚥下機能向上
などにおすすめ！



この事業では、音楽を活用して、椅子に座ったまま行う簡単な運動を行います。
激しい運動ではないため、どなたでも自分のペースで行えます。

♪ 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80団体

♪ 講座参加者数

概ね5名から40名程度

♪ 利用料

無料（ただし、会場の確保・使用料等は利用団体負担）

♪ 開催時間

平日の午前9時30分～午後4時30分までの間の60～90分程度

♪ 申込の流れ

申込期限：開催日の約4週間前まで ※開催予定日が迫っている場合は、相談ください。

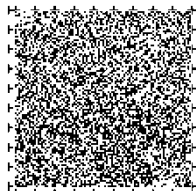
日時を
第2希望
まで決める

「元気つづける
通いの場登録制度」
に登録する

長寿支援課から
決定通知書の送付

講師派遣

※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。



【申込先・問合せ】

久留米市 健康福祉部 長寿支援課

電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845