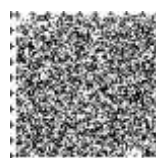




久留米市 元気100年 サポートブック

住み慣れた地域で支え合い、
自分らしく安心していきいきと暮らし続けられるまち久留米

久留米市



音声コード
(Uni-Voice)

社会参加と健康について

「人生100年」と言われる時代、人生の中で大きなテーマである『健康』は、単に病気やケガをしていない状態ではなく、「肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」をいいます。

健康をコントロールしているのは他の誰でもなく自分自身であり、私たちは自分自身で健康をつくりあげていく必要があります。

サポートブックについて

このサポートブックでは、久留米市にある社会参加活動について、シニア世代向けに情報をまとめ、掲載しています。

このサポートブックを通して、自分自身に合った活動を見つけ、生きがいや幸せを感じられるところとからだの『健康』に繋がることを願っています。



まずはあなたの考えに近いものを見つけてみましょう！

活動したい・学びたい

身近な地域で
活動したい

シニアクラブ

P.4

いきいき
サロン

P.4

様々なことを
学びたい

委嘱学級
P.4

シニア
アカデミー
P.5

各支所
生涯学習
センター
P.5

まずは活動の
相談をしたい

ボランティア
センター

P.7

市民活動
サポートセンター
みんくる

P.7

生きがい・社会貢献のために 活動したい

地域活動の
お手伝いをしたい

ふれあいの会

P.7

活動を通して
介護も知りたい

よかよか
介護ボランティア

P.8

有償で活動したい

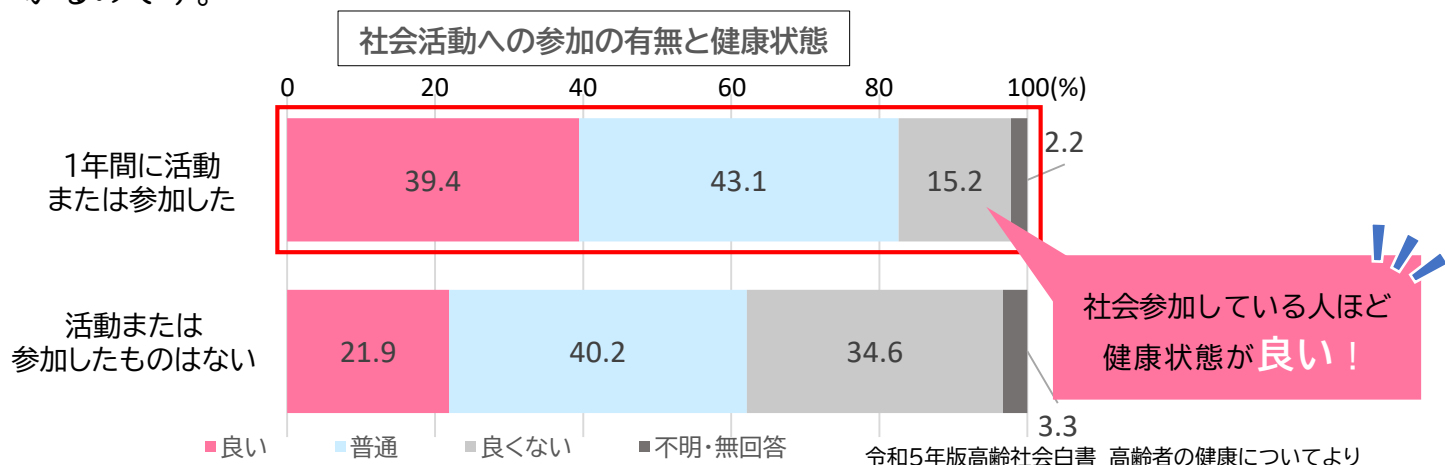
ファミリー・サポート・
センターくるめ

P.8

社会参加が健康につながる

統計データでは、社会活動に参加した人は、健康状態が良いと感じ、健康状態が良い人ほど生きがいや幸福度が高いと示されています。

社会活動に参加することは、生きがい・幸せを感じられる『健康』をつくることにつながるのです。



生きがい・収入のために働きたい

久留米市シルバー人材センター

P.9

福岡県生涯現役チャレンジセンター

P.9

運動・健康づくり・介護予防に取り組みたい

仲間と一緒に身体を動かしたい

ラジオ体操
P.10

校区ウォーキング
P.10

介護予防教室
P.11

自分のペースで身体を動かしたい

のびのびポイント
P.10

健康運動教室
P.11

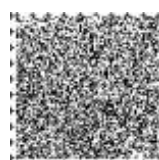
運動習慣づくり
P.12

自分の身体と向き合いたい

地域の居場所通いの場
P.13

認知症カフェ
P.13

にこにこステップ運動
P.14~P.15



活動したい・学びたい

シニアクラブ

おおむね60歳以上の方で構成される、地域の自主的な活動グループです。生きがいづくり、健康づくり、社会奉仕活動などに取り組んでいます。

カラオケやグラウンドゴルフ、昔遊びによる子どもとの交流や、研修旅行など、仲間と楽しく過ごす活動が人気です。

久留米市シニアクラブ連合会
電話：0942-39-1550



いきいきサロン

地域でお互いの顔や家が分かる程度の範囲を対象に行う地域住民の交流会です。高齢者や障害者・児童をはじめとした地域住民とボランティアが一緒になって交流会の内容を企画し運営していく、仲間づくりと孤独防止のための活動です。

歌唱やゲーム、レクリエーションなどを行っています。

久留米市社会福祉協議会
電話：0942-34-3035



委嘱学級

委嘱学級(高齢者学級等)は、身近な校区での生涯学習の場として、各校区コミュニティ組織が運営しています。

座学・交流・創作など様々な体験をしながら、自主的な学習活動を行っています。

各校区コミュニティセンター



シニアアカデミー

知識や技能を習得しながら、仲間との学びや交流を深め、ボランティアや地域活動へつながるきっかけづくりの場として学習活動を行います。

えーるピア久留米 生涯学習センター
電話:0942-30-7900



生涯学習センター

生涯学習の基本理念である「いつでも、どこでも、だれでも学べる」学習環境づくりを目指し、その中核となる施設です。

えーるピア久留米 生涯学習センター

所在地:諏訪野町1830-6
電話:0942-30-7900



野中生涯学習センター (旧久留米市勤労青少年ホーム)

所在地:野中町1075-2
電話:0942-34-4996



城島総合文化センター (城島生涯学習センター)

所在地:城島町檜津1-1
電話:0942-62-2110



三潯生涯学習センター

所在地:三潯町玉満2949-1
電話:0942-64-3020



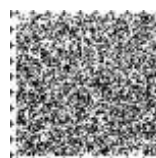
北野生涯学習センター

(本館) 所在地:北野町中273-1
電話:0942-78-2308

(別館) 所在地:北野町中3298-2
電話:0942-78-5939



様々な講座を
開催しています



シルバーパソコン教室

パソコンの入門講座や、チラシ作り、表計算などの講座です。

久留米市シルバー人材センター
電話:0942-35-5229



プロに学ぶ! 家族介護教室

ご家族を介護するうえで知っておきたい基本的な知識や技術、介護負担を少なくするコツ等を学べる8つのテーマの講座を受講できます。

※申込多数の場合は、その講座が初めて参加の方を優先し、場合によっては抽選を行うなどの調整をさせていただきます。予めご了承ください。

久留米市介護福祉サービス事業者協議会
電話:0942-35-1525

長寿支援課
電話:0942-30-9038



シニアライフ充活講座

健康運動、認知症予防、IT関連、ものづくり体験など様々な講座を受講できます。

筑邦市民センター多目的棟
電話:0942-27-4210

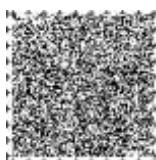


耳納市民センター多目的棟
電話:0942-47-0995



久留米市イメージキャラクター

くるっぽ



ボランティアセンター

ボランティアに関するご相談、活動の紹介、またはボランティアの支援を必要としている人への調整を行なっています。

災害時には、災害ボランティアセンターを開設します。

久留米市社会福祉協議会
電話：0942-34-3035



市民活動サポートセンターみんくる

市民活動の支援と交流の拠点です。市民活動・ボランティアに関する相談や、活動に関する情報収集と発信ができます。活動場所として会議室や備品の利用、コピー機などの利用もできます。また、定期的に市民活動に役立つ講座や交流のイベントなどを開催しています。

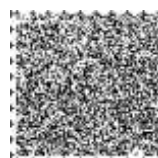
市民活動サポートセンターみんくる
電話：0942-30-9067



ふれあいの会

見守り訪問活動、食事サービス活動、いきいきサロン活動など、校区社協などと連携して、地域のボランティア活動を行なっています。

久留米市社会福祉協議会
電話：0942-34-3035



生きがい・社会貢献のために活動したい

よかよか介護ボランティア

介護保険施設などでお話し相手などのボランティア活動を行うと、その活動に対するポイントが付与されます。貯めたポイントは奨励金と交換、または寄付することができます。

身体介助は行わないため、介護の資格がなくてもできる活動です。

活動施設

受入施設として登録している、デイサービスやグループホームなどの介護保険施設など

活動内容

レクリエーションの補助や利用者の話し相手や見守り、利用者への芸能披露、施設行事の手伝い、お茶出し、配膳・下膳など

久留米市介護福祉サービス事業者協議会
電話：0942-35-1525



ファミリー・サポート・センターくるめ

子どもの送迎や預かりなど、「子育てのお手伝いをしたい人（みまもり会員）」と「子育ての手助けがほしい人（おねがい会員）」が、一時的な子育てを助ける有償ボランティアです。

活動内容 （生後3か月～小学6年生まで）

保育施設までの送迎や学童の放課後の預かり、参観日や受診時の預かりなど

みまもり会員になるには

講習を受講し、活動ができる18歳以上の人
救急救命、子どもの世話、子どもの発達などについて学びます。

ファミリー・サポート・センターくるめ
電話：0942-37-8888



生きがい・収入のために働きたい

久留米市シルバー人材センター

高齢者に、ライフスタイルに合わせた「臨時的かつ短期的または軽易な就業」を提供します。

仕事を通じて、高齢者の健康で生きがいのある生活の実現と、地域社会の福祉の向上・活性化につながります。



久留米市シルバー人材センター
電話:0942-35-5229



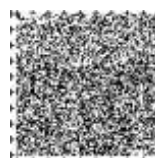
福岡県生涯現役チャレンジセンター

高齢者の皆さんの就業や社会参加を支援しています。

専門相談員が、経歴や希望などを丁寧に伺い、求人やボランティアに関する情報を提供します。また、就職のあっせん（仲介）のほか、面接の指導や履歴書等書類の書き方なども支援します。



福岡県生涯現役チャレンジセンター 久留米オフィス
電話:0942-36-8355



運動・健康づくり・介護予防に取り組みたい

ラジオ体操

ラジオ体操は、手軽に幅広い世代が取り組める健康づくりの一つです。各地域の会場でラジオ体操を実施しています。また、ラジオ体操に取り組む団体に、講師派遣やCD・教本・のぼりの配布を行っています。

保健所 健康推進課
電話:0942-30-9331



校区ウォーキング事業

ウォーキングは、健康の維持増進や生活習慣病の発症予防などを図るうえで、非常に有効な手段です。各校区では、校区の名所等を巡るウォーキング大会が開催されています。



やってみよう!

運動のみならず、外出、社会参加、就業などを今より10分増やしてみませんか。

例えばお買い物を車で行かず歩いていくことも立派な身体活動です。



やってみよう!

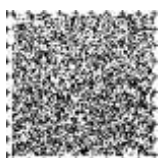
気軽に、楽しく、おトクに健康づくり

くめ健康 **のびのび** ポイント

ウォーキングなど、日々の健康づくり活動でポイントを獲得。
素敵な特典の抽選に毎月応募できます!



保健所 健康推進課
電話番号:0942-30-9331



運動・健康づくり・介護予防に取り組みたい

介護予防教室

元気なうちから、「身体づくり」や「仲間づくり」につながる介護予防に取り組むことで、体力の維持・向上、認知症の予防につながります。本市では、介護予防を目的とした教室や講座等を各地域で開催しています。



気軽に参加できる教室の紹介

- にこにこステップ&スロージョギング教室
- リズムで座ってストレッチ教室
- ロからはじまる健口(こう)教室
- 認知機能検査とトレーニング

など



長寿支援課

電話:0942-30-9207

健康運動教室

定期的な運動は、体力・筋力の維持・向上や病気の予防・改善につながります。

田主丸・北野・城島地域の保健センターでは、運動教室を開催しています。



田主丸保健センター

所在地:田主丸町田主丸
459-11
電話:0943-72-2112



コスモすまいる北野 (北野保健センター)

所在地:北野町中3253
電話:0942-23-4500

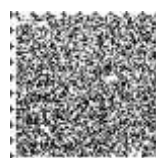


城島げんきかん (城島保健福祉センター)

所在地:城島町檜津739-1
電話:0942-62-2122



コスモすまいる北野と
城島げんきかんは
歩行プールやトレーニング室の
個人利用もできます。



運動・健康づくり・介護予防に取り組みたい

運動習慣づくりのために

定期的に身体を動かすことは、体力・筋力の向上や病気の予防・改善につながります。市内各所に体育館やテニスコート、トレーニング室などがあり、年間を通してヨガやピラティス、太極拳、卓球教室、テニス教室など様々なスポーツ教室を開催しています。

スポーツ施設

スポーツ施設の一部をご紹介します。

荘島体育館

所在地：荘島町11-1

電 話：0942-33-3003

体育館・卓球場・軽運動室
トレーニング室など



久留米総合スポーツセンター

所在地：東櫛原町170-1

電 話：0942-39-7371

体育館・武道場・トレーニング室
補助競技場(早朝ラジオ体操)など



田主丸アリーナ

所在地：田主丸町常盤1111-1

電 話：0943-73-3060

卓球室(障害者専用台あり)
体育館など



みづま総合体育館

所在地：三潴町玉満2593-1

電 話：0942-65-1115

体育館・軽運動室・トレーニング室
近隣にグラウンド、テニスコート
プール(夏期のみ)など



総合型地域スポーツクラブ

「いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも」運動やスポーツを楽しむことができるように、地域の皆さんが主体となって、自ら運営・管理をするスポーツクラブです。

市内には7つ(西国分、田主丸、南薫、宮ノ陣、筑西(大善寺)、桜花台(上津・高良内・青峰)、三潴)のクラブがあり、気軽にできる運動やパラスポーツなどの活動を行っています。「なんとなく運動したいけど…」とお考えの方はぜひご参加ください。



体育スポーツ課
電話：0942-30-9226



あなたに合った「通いの場」を見つけませんか？



元気つづける「通いの場」登録制度

体操や茶話会など介護予防や交流を行う場として、「通いの場」があります。地域に居場所があり、役割があり、仲間がいることは心身の健康に役立ちます。登録制度に登録すると、市ホームページ等への掲載や講師派遣といった特典を受けることができます。

久留米市にもたくさんの団体があり、多様な活動をされています。



運動

定期的集まって
体を動かし、健康維持を。



講話

生活に役立つお話を
専門職の先生から学ぶ。

長寿支援課

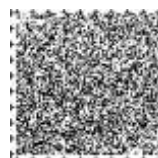
電話：0942-30-9207



認知症カフェ

認知症は予防や進行を遅らせることができると言われています。予防に取り組む認知症カフェは、認知症の人やもの忘れに不安を感じる人、その家族など、誰もが気軽に立ち寄れる集いの場です。

悩み事の相談や情報交換など、認知症の方やそうでない人も安心して楽しい時間を過ごすことができます。



にこにこステップ運動について



無理なく何歳からでも取り組みます！
有酸素運動であるランニングや、サイクリングと違い、
激しい動きのない安全で効果的な有酸素運動です。

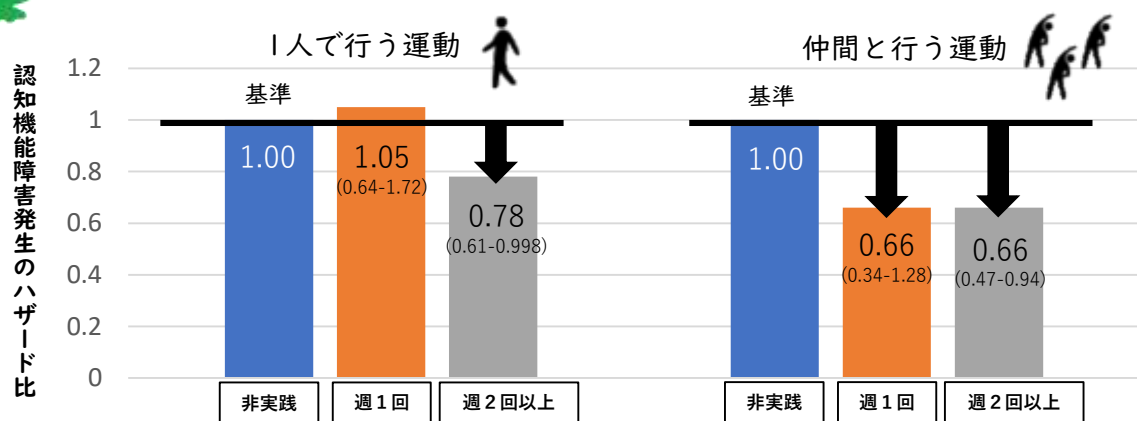
昇降運動(にこにこステップ運動)を毎日数分間という短い時間を行っただけでも、続けていれば、心肺機能を高められ、冠動脈疾患や虚血性脳卒中などの動脈硬化性心血管疾患(ASCVD)の予防にもつながります。

また、グループでコミュニケーションをとりながら行うことで、認知症予防にも繋がります！



【保健指導リソースガイド】2023/10/16より一部抜粋

運動は仲間とすると認知機能低下予防に効果的？



括弧内の数値は95%信頼区間を示す

一人で行う運動(左図)と仲間と行う運動(右図)の認知機能障害の抑制効果。
統計解析の結果、各運動の非実践者に比べて週2回以上の実践者は認知機能障害の発生リスクが、一人で行う運動では22%、仲間と行う運動では34%低くなる。

運動は一人よりも仲間で行う方が認知機能の低下予防に効果的
2023年1月12日国立大学法人筑波大学、公立大学法人山口県立大学より一部抜粋

長寿支援課
電話:0942-30-9207

にこにこステップ運動を始めませんか？



にこにこステップ運動の取り組み

各地域で自主グループが運営し、仲間とおしゃべりしながら踏み台の昇降運動を楽しんで活動しており、新たな自主グループも年々増えています。新規で自主グループを立ち上げる場合には、にこにこステップ運動の講師派遣のお試しも行っています。

興味のある方は、是非仲間を集ってみてはいかがでしょうか。

地域で活動されている団体の一部を紹介します♪



あじさいの会



☆開催場所
山本校区
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2021年11月～

☆開催日
週1回/火曜日

参加者の声・団体の特徴

- ・みんなとお喋りをするのが楽しい☆
- ・地域のことがわかることが良い！
- ・運動をした後は頭も身体もスッキリ！
- ・家ではなかなか運動をする気持ちにならないが、みんなとであれば楽しく出来る♪
- ・生活にメリハリが出来た！

☆参加人数
11名

菜の花



☆開催場所
野中生涯学習センター

☆活動開始時期
2022年2月～

☆開催日
週1回/火曜日

参加者の声・団体の特徴

- ・普段は歩くことしかしないので、この運動はいい運動になっていると思う！
- ・みんなで役割を持って運営できていることが会の特徴☆
- ・コロナの自粛生活に伴い、体力が落ちていたが、ステップ運動をするようになり徐々に体力が戻ってきて嬉しい♪

☆参加人数
8名

さくら会



☆開催場所
柳町公民館

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/木曜日

参加者の声・団体の特徴

- ・みんなとおしゃべりしながら体を動かして、その後ご飯を食べに行ったり折り紙をしたりできるのが楽しい！
- ・運動したー！という気持ちになれる♪
- ・近くて通いやすい！

☆参加人数
7名

グランピア



☆開催場所
グランピアマンション

☆活動開始時期
2021年10月～

☆開催日
週1回/火曜日

参加者の声・団体の特徴

- ・みんなで和やかに楽しめる！
- ・ステップ運動をしながら、歌、しりとりなどをする事は認知症予防に良いと思う☆
- ・一人で自宅で運動するより、みんなで行う方が楽しい♪

☆参加人数
8名

令和7年9月 時点



久留米市内で現在**70団体以上**が活動しています!!

- ・自治会活動
- ・シニアクラブ活動
- ・自主グループ活動 etc.



左の二次元コードからお近くの団体をご確認し、是非ご利用ください。





令和7年9月発行
久留米市健康福祉部長寿支援課(問合せ先)
電 話 0942-30-9207
F A X 0942-36-6845
Eメール chouju@city.kurume.lg.jp

