

# 元気つづける「通いの場」 はじめませんか？

令和7年5月  
から受付開始！

「**通いの場**」とは、高齢の地域住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。

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。

令和5年より通いの場の**登録制度**を始めました！  
住民主体で活動を行う団体を登録し、活動を応援します。  
登録後に受けることができる特典は以下のとおりです。

## 【特典①】

久留米市ホームページ等で  
団体名、活動場所、活動日  
を掲載（希望制）

## 【特典②】

タオルDE  
こげんよか体操の  
「DVD」と「リーフレット」  
を呈呈

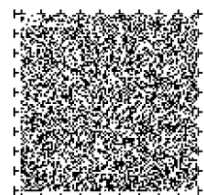


## 【特典③】

☺ 講師派遣  
介護予防などに関する  
講座などの実施  
（先着順/希望制）

## 【問い合わせ・申込先】

久留米市健康福祉部長寿支援課  
電話：0942-30-9207  
FAX：0942-36-6845



## 【登録条件】

- ①満65歳以上の久留米市民が、5名以上で主体的に活動している。
- ②介護予防に資する活動を月1回以上継続して行っており、地域住民が自由に参加できる体制になっている。



### Point

介護予防に資する活動とは、体操・趣味活動・茶話会・会食・認知症予防・生涯学習・ボランティア活動・農作業・就労的支援・多世代交流などといった高齢者の介護予防に効果的な活動をいいます。

なお、以下の場合は申し込みできません。

- ①政治活動、宗教活動、営利目的の活動としてみなされるもの。
- ②苦情や陳情を目的とする場合や、それと思われるもの。
- ③事業の目的に反すると思われるもの。
- ④介護事業所、社会福祉法人、医療法人、NPO法人等の法人や事業所が主催となって開催されるもの。

## 【登録の流れ】

(団体)

- ①登録条件および対象を満たしているか確認
- ②「通いの場登録申請書」を市に提出

(久留米市)

- ①申請書受理
- ②規定により登録の可否を決定
- ③「通いの場登録制度登録可否決定通知書」により団体へ通知



ネット申請も可能！



↑QRコードはこちら↑  
QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

## 【講師派遣について】

先着順で介護予防などに関する講師を派遣して講座などを開催します。講座内容は下記を参照ください。(年度内最大3種類まで選択可)

※ご希望に添えない場合もございます。ご了承ください。

### ①災害に備えて！ (24団体)

身近な災害事例を通して、日ごろの備えや災害時の対処方法、ハザードマップの見方などを学びます。

### ②お口のための講師派遣 (65団体)

- ①基本コース(60分/90分)：オーラルフレイルとその予防や歯磨きのコツについて学びます。
- ②ステップアップコース(60分)：飲み込みの力の向上や誤嚥予防に効果があるトレーニングについて“吹き戻し”を用いて学びます。

### ③身体らくらく講師派遣 (90団体)

地域のリハビリ専門職が、健康講話・実技指導・体力測定などを通じて、介護予防や健康増進のための活動についてアドバイスを行います。

### ④リズムで座ってストレッチ (100団体)

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・口腔体操などを行います。

※写真はイメージです。



久留米市イメージキャラクター

くろっほ

