



令和7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！！～

各会場1回

「お口の講座」同時開催！

- ☐ 歯磨きのコツ
- ☐ お口の運動
- ☐ 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

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。心身機能・口腔および嚥下機能・認知機能の向上を図り、要支援や要介護の状態になることを予防します。

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（抽選）

参加費

無料

申込み

【前期】 申込開始日：5月1日(木) 申込締切日：5月27日(火)

【後期】 申込開始日：9月1日(月) 申込締切日：9月22日(月)

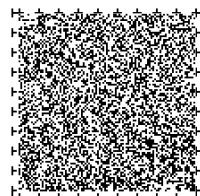
裏面の参加申込書に必要事項を記入のうえ、下記の申込先に郵送またはFAX、電話でお申し込みください。

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7年度「リズムで座ってストレッチ教室」参加申込書

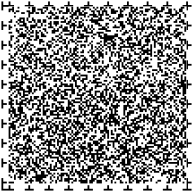
①参加を希望する会場に○をつけてください。（申込はいずれか1会場のみ）
【前期日程】

曜日	会 場 (住 所)	定員	開始時間 (90分)	開始日～終了日 (全9回)
火曜	特別養護老人ホーム第2ひじり園 (善導寺町飯田1393-11)	20名	10:00～	6月17日～10月7日
水曜	三潯総合福祉センターゆうゆう (三潯町玉満1790)	20名	10:00～	6月18日～10月8日
木曜	住宅型有料老人ホーム サンカルナ久留米 (津福本町198-2)	20名	14:00～	6月19日～10月2日

【後期日程】

曜日	会 場 (住 所)	定員	開始時間 (90分)	開始日～終了日 (全9回)
火曜	道の駅くるめ (善導寺町木塚221-33)	20名	14:00～	10月14日～2月3日
水曜	南部保健センター (上津1丁目13番22号)	20名	14:00～	10月15日～2月4日
金曜	久留米ガス (東櫛原町1089)	20名	14:00～	10月17日～2月13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「トランポリン教室」「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