

介護予防教室(老人福祉センター)



武雄市では、いつまでも「元気に」「自立した」生活を送ることを目的とした、介護予防教室を実施します。各教室、1回あたり1時間を予定しています。ぜひご参加ください!

老人福祉センター「日輪荘」 会場：武雄町武雄 4341 (施設利用料 200 円 / 日)
時間：10 時 30 分～11 時 30 分

老人福祉センター「長寿園」 会場：北方町志久 5772-5 (施設利用料 100 円 / 日)
時間：10 時 30 分～11 時 30 分

老人福祉センター「さざんか荘」 会場：山内町三間坂甲 13887-1 (施設利用料 100 円 / 日)
時間：13 時 30 分～14 時 30 分

※音楽サロン・はつらつ運動教室に参加の際は、施設利用料が必要です。

音楽サロン



「体を動かす」「演奏する」「音楽を聴く」ことで脳を刺激し、介護予防・認知症予防を行うことを目的とした教室です。

会場	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日輪荘		4(水)	4(金)	8(金)	9(火)	3(金)		11(木)	14(水)		10(火)
	16(金)	12(木)	23(水)		10(水)	22(水)		19(金)	15(木)		
長寿園						21(火)	14(金)	8(月)	23(金)	10(火)	
さざんか荘			9(水)		12(金)		12(水)				
			10(木)				13(木)				

※「出張型音楽サロン」

音楽サロンを体験してみたいというサロンやグループには、講師が出向き音楽サロンを体験することができます。(1 団体につき 1 回のみ)お気軽にお問い合わせください。

はつらつ運動教室



簡単なストレッチで身体を動かし、「身体」の怪我予防を楽しく学びます。

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日輪荘		21(水)		11(金)	20(水)	12(金)		5(水)	9(火)	16(金)	10(火)	12(木)
									18(木)			
長寿園	16(水)	19(月)					10(金)	11(火)			27(金)	
							17(金)					
さざんか荘		8(木)	13(金)		6(水)		6(月)		5(金)	19(月)		

介護予防教室(各地区サロン・各地区拠点)

いきいき百歳体操

重りを使った筋力運動の体操です。

体操を継続することで筋力がつき、転倒防止につながり、骨折や寝たきりになることを予防します。

【いきいき百歳体操の特徴】

- ①自治公民館や集会所など身近な場所で実施できます。
- ②定期的な体力測定で体操の効果がわかります。
- ③理学療法士など専門職による講話で介護予防を学べます。

◎「いきいき百歳体操推進教室」

体操を継続できるか不安をお持ちのサロンやグループには講師が出向き、体操の技術や継続していくためのコツを指導します。(12回コース)

◎「いきいき百歳体操体験版」

まずはどんな体操なのか体験してみたいというサロンやグループには、講師を派遣し体操を体験することができます。(1団体につき1回のみ)



【問合せ先】健康課たっしゅか係 ☎ 0954 - 23 - 9135

頭の体操教室

やさしい計算や読み書きを仲間と楽しく行うことで、脳を活性化し、いつまでも元気で自立した生活を送ることを目的とした教室です。

「最近物忘れが気になってきた」「人の名前や漢字を思い出すのに時間がかかる」「仲間と集まりたい」という方におすすめです。

興味をお持ちのサロンやグループには説明に伺いますので、お気軽にお問い合わせください。

【学習内容の例】

計算

- ① $1+3=$
- ② $5+2=$
- ③ $9-4=$

漢字

いぬ

を散歩させる

朗読

むかしむかし、あるところに、とても大きなお寺がありました。寺はとても立派ですが、困ったことに…



【問合せ先】健康課たっしゅか係 ☎ 0954 - 23 - 9135

シルバーゲーム教室

ゲームをすることで脳を刺激し、また他者との交流により介護予防につなげることを目的とした教室です。

拠点での独自の活動のほか、2ヶ月に1回程度インストラクターを派遣しての教室開催となります。

内 容 パズルやリズムなどのTVゲーム

対象者 市内在住の65歳以上の高齢者

会 場 各町の地域包括ケアシステム拠点



【問合せ先】健康課 たっしゅか係 ☎ 0954 - 23 - 9135 又は P18 各町の拠点