

< 令和7年度 筑後市の介護予防事業 >

* シニア向け 教室メニュー *

概ね65歳以上対象

① ロコトレ教室 (各全13回)

ロコモティブシンドローム(筋力の低下等により移動するための能力が衰えた状態)予防のため、ストレッチ体操や筋力トレーニングを行います。

- ・実施期間 I期：4月～7月 II期：9月～12月
- ※広報ちくご I期：4月号 II期：8月号



② 脳活クラブ (各全8回)

レクリエーションや作業活動、体操などを行いながら、認知症を学び、予防に取り組みます。

- ・実施期間 I期：6月～7月 II期：2月～3月
- ※広報ちくご I期：5月号 II期：1月号



③ ちっこステップ教室 (全15回)

ステップ台(踏み台)昇降を中心とした有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチ体操を行います。

- ・実施期間：10月～3月
- ※広報ちくご：10月号



④ ノルディックウォーク健康教室 (全4回)

ウォーキング用ポールを使ったウォーキングの仕方学びます。ポールは貸し出します。

- ・実施期間：3月
- ※広報ちくご：2月号



⑤ スロージョギング®を楽しむ会 (全3回)

隣の人と笑顔で会話ができるぐらいの速さで走ります。走ることが苦手な人にも簡単な有酸素運動です。

- ・実施期間：11月
- ※広報ちくご：10月号



< ボランティア養成事業 >

介護ボランティア（スマイル&ふれあい隊）養成講座

◆ちっこ健康隊「スマイル」

市の教室をサポートして下さる
介護予防ボランティア（通称スマイル）です。
受講後は①～⑤の教室でのお手伝いや
地域活動等にご協力いただきます。



◆ふれあい隊

介護施設などで、利用者の話し相手や
見守りのお手伝いをするボランティア
（通称ふれあい隊）です。



- ・実施期間：2月
- ※広報ちくご：1月号

< 地域での活動 >

※地域によっては実施していないことがあります。

●地域デイサービス

高齢者を対象に、地域の公民館等を利用して、地域のボランティアの協力により、健康チェック、健康体操やレクリエーション、昼食、季節行事などを行います。活動回数は地域によって異なります。



●地域さんかく塾

高齢者を対象に、地域の公民館等を利用して、ストレッチ体操や筋力アップ体操・レクリエーションなどを行います。月2回～週1回の活動で地域住民同士の交流の場となり、高齢者の閉じこもり予防に繋がっています。

- ・各教室、講座は「広報ちくご」にて募集致します。
- ・日程や内容が変更になる可能性があります。
- ・開催場所、時間等はお問い合わせ下さい。

★問い合わせ★

筑後市公式 LINE、
ホームページでも
おしらせしてるま～る



©はね丸

筑後市役所 高齢者支援課 ☎0942 - 53 - 4255 まで