



# リズムで座って ストレッチ講師派遣

「元気つづける  
通いの場  
登録制度」  
登録団体限定！



くろめ健康 **のびのび** ポイント  
獲得対象事業です！

筋力アップ、認知症予防  
口腔・嚥下機能向上  
などにおすすめ！



この事業では、音楽を活用して、椅子に座ったまま行う簡単な運動を行います。  
激しい運動ではないため、どなたでも自分のペースで行えます。

|          |                                                         |
|----------|---------------------------------------------------------|
| ♪ 対象団体   | 65歳以上の久留米市民が、5名以上で月1回以上活動していて、「元気つづける通いの場登録制度」に登録している団体 |
| ♪ 利用回数   | 1団体につき年間1回まで、先着100団体                                    |
| ♪ 講座参加者数 | 概ね5名から40名程度                                             |
| ♪ 利用料    | 無料（ただし、会場の確保・使用料等は利用団体負担）                               |
| ♪ 開催時間   | 平日の午前9時30分～午後4時30分までの間の60～90分程度                         |

♪ 申込の流れ 申込期限：開催日の **約4週間前** まで ※開催予定日が迫っている場合は、相談ください。

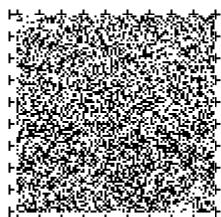
日時を  
第2希望  
まで決める

「元気つづける  
通いの場登録制度」  
に登録する

長寿支援課から  
決定通知書の送付

講師派遣

※開催日時等、ご希望に添えない場合や、天候等により講師派遣を中止する場合がございます。ご了承ください。



【申込先・問合せ】  
久留米市 健康福祉部 長寿支援課  
電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845