

みんなで月1回以上集まって(社会参加)、
タオルDEこげんよか体操(運動)、口の体操(口の健康)で、
健康長寿の第一歩を踏みだそう!

月1回以上活動している高齢者団体を対象に

久留米市介護予防体操

「タオルDEこげんよか体操」DVDを配布します

このDVDでは、通いの場で気軽にみんなで取り組める効果的な体操・口腔体操を紹介しています。

タオルDEこげんよか体操



おくちの体操



DVD
収録
内容

- 1 タオルDEこげんよか体操 [35分]
- 2 タオルDEこげんよか体操(ショートバージョン) [19分]
- 3 おくちの体操 [13分]

※ タオルDEこげんよか体操の動画は



QRコード読み取り

または

久留米市 タオルDEこげんよか体操

検索

対象
団体

久留米市在住で概ね65歳以上の高齢者団体で、

- 久留米市民が5人以上参加している
- 月1回以上の団体の活動があり、活動内容にタオルDEこげんよか体操を取り入れることができる
- 地域住民の参加の受入れることができる

(以下の場合、申込できません)

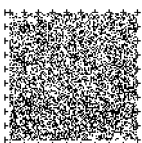
- ① 政治活動、宗教活動、営利活動を目的とした団体
- ② 介護事業所、社会福祉法人、医療法人等の法人・事業所が主催している団体

団体情報を
久留米市ホームページ掲載

久留米市のホームページに、
団体名や活動日時等を
掲載します。

申請から
の流れ

別添の申請書を長寿支援課窓口、FAXにて提出してください。
その後に、審査し、給付通知書の交付とともにDVDを送付いたします。
送付までに3週間程度要します。



【申込先・問合せ】久留米市 健康福祉部 長寿支援課
〒830-8520 久留米市城南町15番地3
電話:0942-30-9207 FAX:0942-36-6845