

この事業は、
くるめ健康 **のびのび** ポイント
獲得対象事業です。



「元気つづける
通いの場登録制度」
登録団体限定！

令和6年度地域リハビリテーション活動支援事業

身体 **らくらく** 講師派遣



毎日している
運動の効果が
気になる！

毎日の
健康・運動
について話を
聞きたい！

グループで
運動を
はじめたい！

地域のリハビリ専門職が、
無料で皆さんのところに伺い、
講話・実技・体力測定等を行います。

▼ 簡単ストレッチ実践



▲ 体力測定での
指輪っかテスト

- ◆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 年度内1回～3回まで（先着順）
- ◆講座内容 講話、実技（60分、90分）／ 講話、実技、体力測定（90分）
- ◆お申込みの流れ（開催希望日の4週間前までにお申込みください。）

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。

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

