



令和6年度介護予防普及啓発事業

# リズムで座って ストレッチ教室

～音楽で、心と身体のストレッチをしましょう！！～



音楽を活用して、イスに座ったままでできる筋力体操・ストレッチ・口腔体操などを行います。心身機能・口腔および嚥下機能・認知機能の向上を図り、要支援や要介護の状態になることを予防します。

## 対象者

**65歳以上の久留米市民**

「体力に自信がないけど、なにか運動をはじめたい！」  
という方におすすめです♪♪

## 会場

市内6会場、全8回（2週に1回、90分程）

## 定員

16名～30名（抽選）

## 参加費

無料

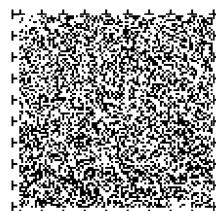
## 申込み

**令和6年9月17日（火）**までに、裏面の  
参加申込書に必要事項を記入のうえ、下記の申込先  
に郵送、電話またはFAXでお申し込みください。  
※申込書様式は裏面に記載

【問い合わせ・お申込先】久留米市健康福祉部長寿支援課

〒830-8520 久留米市城南町15-3

電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845



## 令和6年度「リズムで座ってストレッチ教室」参加申込書

①参加を希望する会場に○をつけてください。

曜日	会場 (住所)	定員	開始時間 (90分)	開始日～終了日 (全8回)
火曜	高良台シニアビレッジ (荒木町荒木1984-1)	30名	10:00～	10月15日～1月21日
水曜	田主丸保健センター (田主丸町田主丸459-11)	30名	14:00～	10月30日～2月12日
	城島げんきかん (城島町檜津739-1)	30名	14:00～	10月23日～2月5日
木曜	久留米市市民活動センター みんくる (六ツ門町3-11 くるめりあ六ツ門6階)	30名	14:00～	10月17日～1月30日
	ゆめタウン久留米 (新合川1-2-1)	16名	10:00～	10月24日～2月6日
金曜	特別養護老人ホーム わかくさ (天神町134-1)	16名	10:30～	10月18日～1月24日

②必要事項を記入してください。 申込日：令和 年 月 日

ふりがな		生年月日	大正・昭和 年 月 日 ( 歳)
お名前			
住所	(〒 - ) 久留米市		
電話番号	【自宅】 ..... 【携帯】		
これまで「トランポリン教室」「にこにこステップ運動教室」「リズムで座ってストレッチ教室」に参加したことがありますか？	ある ・ ない		

【お問い合わせ・お申込先】久留米市健康福祉部長寿支援課

〒830-8520 久留米市城南町15-3

電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845