



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！

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！



♪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

♪講座内容

音楽を活用して、イスに座ったまま行う簡単な運動（60分／90分）

♪お申込みの流れ（先着順。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。



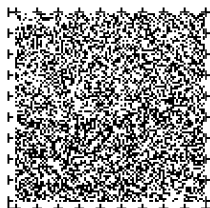
くるめ健康 のびのびポイント



QRコードはこちら↑

QRコードは
(株)デンソーウェーブの
登録商標です

たまったポイントで応募すると抽選でクオカードや地場産品が当たります
事前にアプリのダウンロードをしておく
とスムーズにポイントを獲得できます。
のびのびポイントの詳細や、アプリのダウンロード方法等は右のQRコードから確認できます。



【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