

各市民センターHP 掲載内容（例）

大谷あやめ



高齢者地域交流支援通所事業（週２回の介護予防教室）

動画 UP しています!!

市の事業として、在宅の 65 歳以上の方ができるだけ長く自立した生活ができるように、介護予防運動やレクリエーション、脳トレ等のプログラムを行っています！

【実施曜日】 毎週水・金曜日

【実施時間】 9：30～12：00

【利用料金】 無料（作品等の材料費は利用者負担です）

【内 容】 介護予防プログラムをはじめ、レクリエーションなど頭や身体を使い、
集団で一緒に楽しみながら参加できる介護予防に重点化したメニューです☆
例）タオル体操、ミュージックケア、ヨガ体操、習字、などなど！
※市民センターにより、具体的なプログラム内容は異なります♪

【利用申込先】 最寄りの地域包括支援センターもしくは
各区役所 保健福祉課 高齢者・障害者相談係

★利用を申込まれる前に、一度見学されることをお勧めします！

その他、ご質問等ありましたら、お気軽に下記までお問合せ下さい。

【お問合せ先】 北九州市社会福祉協議会 生活福祉課

TEL 093-873-1296

URL <https://kitaq-shakyo.or.jp/consul/consul-elderly/elderly-tuusyo/>