

令和7年度 介護予防教室のお知らせ

令和7年度の介護予防教室の参加者を募集します。

対象：飯塚市に住民登録のある人で全回参加可能な方 参加費：無料（送迎はありません）

①
運動

①筋力アップ教室(65歳以上の人)・定員25人程度・申込は先着順ではありません。
★ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングをして足腰を鍛え、運動習慣をつける教室です。

※医師からの運動制限を受けている人は参加不可 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎0948-22-5506

会場		曜日	時間	初回	回数	申込期間	
庄内交流センター	A	木	10時～11時半	5月8日	全20回 (概ね月2回)	4/8 ^火 ～4/22 ^火	
	B	月	10時～11時半	5月12日			
筑穂保健福祉総合センター		金	14時～15時半	5月9日			
鯉田交流センター		月	14時～15時半	5月12日			
穎田交流センター		火	10時～11時半	5月13日			
立岩交流センター		水	14時～15時半	5月14日			
二瀬交流センター	A	水	10時～11時半	5月14日			
	B	木	14時～15時半	5月15日			
穂波交流センター		水	10時～11時半	5月14日			
幸袋交流センター		金	10時～11時半	5月16日			
飯塚東交流センター		金	10時～11時半	5月16日			
穂波福祉総合センター		金	14時～15時半	5月16日			
飯塚片島交流センター		火	10時～11時半	5月20日			
菰田交流センター		火	14時～15時半	5月20日			
鎮西交流センター		水	10時～11時半	5月21日			
						4/11 ^金 ～4/25 ^金	



健幸保健課の実施しているロコトレ教室（ロコモティブシンドローム予防のための運動教室）との重複申し込みはできません。

※より多くの方に運動実践の機会を提供したいと考えています。ご理解・ご協力の程お願いします。

※ロコトレ教室(40歳以上の人) 定員:30～50人程度 健幸保健課 健幸都市係 ☎0948-96-8614

会場		曜日	時間	初回	回数	申込日
庄内交流センター		金	10時～11時	6月20日	全12回 (概ね月2回)	5/12 ^月 から 受付開始 ※詳細は、 「広報いづか 5月号」 にてご案内 します。 (健幸保健課 健幸都市係)
筑穂保健福祉総合センター		木	10時～11時	6月5日		
鯉田交流センター		木	13時半～14時半	6月5日		
穎田交流センター		金	13時半～14時半	6月6日		
立岩交流センター		金	10時～11時	6月6日		
二瀬交流センター	A	月	9時半～10時半	6月2日		
	B		10時40分～11時40分	6月2日		
幸袋交流センター		火	10時～11時	6月10日		
飯塚東交流センター		月	10時～11時	6月9日		
穂波福祉総合センター		月	13時半～14時半	6月9日		
飯塚片島交流センター		木	13時半～14時半	6月12日		
菰田交流センター		木	10時～11時	6月12日		
鎮西交流センター		火	10時～11時	6月3日		

②
脳活

②脳元気教室(65歳以上の人)・定員25人程度・申込は先着順ではありません。

★音楽や体操を通して楽しく脳を刺激し、軽度認知障害(MCI)を予防するための教室です。

※軽度認知障害(MCI)とは、認知症の前段階であり、軽い記憶障害があっても日常生活に支障のない状態です。この時期に適切な対処をすれば、認知症への移行や悪化を予防できると言われています。

高齢者支援課 高齢者支援係 ☎0948-22-5506

会場	曜日	時間	初回	回数	申込期間
菰田交流センター	月	14時～15時半	5月12日	全11回 (概ね月2回)	4/8 ^火 ～4/22 ^火
筑穂保健福祉総合センター	火	10時～11時半	5月13日		
颯田交流センター	木	14時～15時半	5月15日		
鯉田交流センター	金	14時～15時半	5月16日		
飯塚片島交流センター	月	14時～15時半	5月19日		4/11 ^金 ～4/25 ^金
立岩交流センター	水	10時～11時半	5月21日		
鎮西交流センター	金	14時～15時半	5月23日		7/7 ^月 ～7/28 ^月
庄内交流センター	木	14時～15時半	8月28日		
幸袋交流センター	金	10時～11時半	9月5日		8/8 ^金 ～8月22日 ^金
飯塚東交流センター	火	10時～11時半	9月9日		
二瀬交流センター	水	10時～11時半	9月17日		
穂波交流センター	木	10時～11時半	9月18日		

③
フレイル
予防教室

③フレイル予防教室(65歳以上の人)・定員10～25人程度・申込は先着順ではありません。

★フレイル予防のお話、笑いヨガやコグニサイズなどを通してフレイル予防に取り組む教室です。

会場	曜日	時間	初回	回数	申込先
鎮西交流センター	火	10時～正午	5月13日	全14回	鎮西地域包括支援センター (☎0948-24-0033)
庄内交流センター	水	10時～正午	5月14日	全16回	庄内地域包括支援センター多田の里 (☎0948-82-0410)
筑穂保健福祉総合センター	水	10時～正午	5月14日	全14回	筑穂地域包括支援センター (☎0948-72-3155)
飯塚東交流センター	金	14時～16時	6月6日	全10回	地域包括支援センター太陽の郷 (☎0948-21-2828)
鯉田交流センター	水	14時～16時	6月11日	全13回	地域包括支援センターベスト・シルバー飯塚 (☎0948-22-5566)
菰田交流センター	木	14時～16時	6月26日	全10回	地域包括支援センター太陽の郷 (☎0948-21-2828)
穂波交流センター	木	10時～正午	7月24日	全13回	穂波東地域包括支援センター (☎0948-26-6761)
穂波福祉総合センター	水	10時～正午	8月27日	全13回	穂波西地域包括支援センターつばき苑 (☎0948-23-8124)
颯田交流センター	木	10時～正午	8月28日	全14回	颯田地域包括支援センターかいた苑 (☎0948-92-4552)
飯塚片島交流センター	木	14時～16時	9月4日	全14回	地域包括支援センターくぬぎ苑 (☎0948-25-0001)
立岩交流センター	火	14時～16時	9月9日	全14回	地域包括支援センターくぬぎ苑 (☎0948-25-0001)
幸袋交流センター	水	14時～16時	9月10日	全12回	幸袋地域包括支援センターいずみ苑 (☎0948-21-1777)
二瀬交流センター	火	10時～11時半	10月7日	全11回	二瀬地域包括支援センターコスモス苑 (☎0948-21-5511)

～申込み・問合せ先～

①②筋力アップ教室・脳元気教室

高齢者支援課 高齢者支援係 ☎0948-22-5506 FAX : 0948-25-6214

③フレイル予防教室 各地域包括支援センター(日程表に記載しています)

※ロコトレ教室

健幸保健課 健幸都市係 ☎0948-96-8614