

# 令和6年度飯塚市介護予防事業のご案内

65歳以上で、飯塚市に住民登録がある方が対象の事業をご案内します。

日時・会場が変更になる場合がありますので、お申し込み時期等、詳しくは教室開始日の前月号の「広報いづか」をご覧ください。(送迎はありません。)

※ 介護予防とは、特別なことをするのではなく、ちょっとした工夫を行うことで自分でできることの範囲を広げ、『老化』のスピードを遅くすることで介護が必要な状態にならないようにすることをいいます。



## 高齢者筋力アップ教室

転倒骨折予防や筋力の維持・向上のため、椅子に座ってのストレッチ運動や有酸素運動、筋力トレーニングを取り入れた運動教室です。

(強度：弱～中) 毎週 各90分 全12回

| 会場            | 教室開始日     | 時間   |
|---------------|-----------|------|
| 二瀬交流センター①     | 4/23(火)～  | 10時～ |
| 鎮西交流センター      | 4/24(水)～  | 10時～ |
| 二瀬交流センター②     | 4/25(木)～  | 14時～ |
| 穂波福祉総合センター    | 4/26(金)～  | 10時～ |
| 飯塚東交流センター     | 5/10(金)～  | 14時～ |
| イツカコミュニティセンター | 5/13(月)～  | 14時～ |
| 穎田交流センター      | 5/21(火)～  | 14時～ |
| 幸袋交流センター      | 5/22(水)～  | 10時～ |
| 鯉田交流センター      | 8/30(金)～  | 14時～ |
| 菰田交流センター      | 9/12(木)～  | 14時～ |
| 飯塚片島交流センター    | 11/11(月)～ | 14時～ |
| 庄内交流センター      | 11/19(火)～ | 14時～ |
| 筑穂保健福祉総合センター  | 11/29(金)～ | 14時～ |
| 穂波交流センター      | 12/6(金)～  | 14時～ |
| 立岩交流センター      | 12/11(水)～ | 14時～ |

## ボールエクササイズ教室

筋力、バランス能力の向上を目的として、直径20センチ程度のボールを使用した運動教室です。(強度：中) 毎週 各90分 全12回

| 会場           | 教室開始日     | 時間   |
|--------------|-----------|------|
| 庄内交流センター     | 5/2(木)～   | 10時～ |
| 筑穂保健福祉総合センター | 9/3(火)～   | 14時～ |
| 二瀬交流センター     | 12/11(水)～ | 10時～ |

## 脳元気教室

音楽や体操を通して脳を刺激し、認知症を予防するための教室です。毎週 各90分 全8回

| 会場                     | 教室開始日     | 時間   |
|------------------------|-----------|------|
| イツカコミュニティセンター          | 4/24(水)～  | 14時～ |
| 鯉田交流センター               | 5/24(金)～  | 14時～ |
| 穂波福祉総合センター<br>※過去参加者対象 | 9/20(金)～  | 14時～ |
| 庄内交流センター               | 9/30(月)～  | 14時～ |
| 飯塚東交流センター              | 10/29(火)～ | 10時～ |
| 幸袋交流センター               | 1/9(木)～   | 14時～ |

## 足元気運動教室

転倒予防・下肢筋力維持の目的で、ストレッチや筋力アップのエクササイズ、リズムに合わせ、座って行う運動中心の教室です。

(強度：弱) 毎週 各90分 全12回

| 会場           | 教室開始日     | 時間   |
|--------------|-----------|------|
| 筑穂ふれあい交流センター | 5/14(火)～  | 14時～ |
| 穂波交流センター     | 5/15(水)～  | 10時～ |
| 菰田交流センター     | 5/27(月)～  | 14時～ |
| 鎮西交流センター     | 9/11(水)～  | 10時～ |
| 立岩交流センター     | 10/3(木)～  | 14時～ |
| 穎田交流センター     | 11/26(火)～ | 14時～ |

## 音楽サロン

音楽活動を通して、「こころ」と「からだ」の健幸づくりを目指し、楽しみながら介護予防に取り組む教室です。

月2～4回 各90分 全6回

| 会場           | 教室開始日     | 時間   |
|--------------|-----------|------|
| 立岩交流センター     | 4/22(月)～  | 14時～ |
| 菰田交流センター     | 4/23(火)～  | 14時～ |
| 筑穂ふれあい交流センター | 4/24(水)～  | 14時～ |
| 飯塚片島交流センター   | 9/2(月)～   | 14時～ |
| 穎田交流センター     | 9/18(水)～  | 14時～ |
| 二瀬交流センター     | 9/24(火)～  | 14時～ |
| 幸袋交流センター     | 10/11(金)～ | 10時～ |
| 穂波福祉総合センター   | 12/16(月)～ | 14時～ |

## ☆問い合わせ先☆

飯塚市役所 高齢者支援課 高齢者支援係  
電話 0948-22-5500 (内線1141)

☞すべての教室は、左記に申込が必要です。