

2. 介護予防教室・健康促進

◇元気が出る学校 【短期集中（4か月）・個別トレーニング】

※退院後の自宅での暮らしが心配、なんだか最近元気がない方にお勧め

※見学・体験可。希望される方は、下記の問い合わせ先（福祉課）までご連絡をお願いします。

2
健
康
促
進
教
室

対象となる人	下記①、②のすべてに該当する人 ①65歳以上の柳川市民 ②介護保険の要支援1または2の認定を受けている または、基本チェックリストで生活機能の低下がある人 ※市が実施する他の介護予防教室との併用はできません
日 時	毎週金曜日 10:00~15:00 ※12:00までのショートコースもあります ※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。
場 所	柳川総合保健福祉センター「水の郷」
利 用 料	・参加費：1回 400円 ・昼食代：実費 ※持参される方は不要です ・入浴料：360円 ※入浴される方のみ。お得な回数券があります！
お申込み	福祉課 高齢者福祉係、各庁舎市民サービス課、在宅介護支援センター ※申込方法など、問い合わせは、福祉課 高齢者福祉係へご連絡ください。 (問合せ先電話番号他は、3ページをご確認ください)

◇元気クラブ 【最長2年間・みんなでワイワイ♪グループトレーニング】

※元気が出る学校を卒業したら…。わいわい運動習慣に楽しく取り組めます！

※見学を希望される方は、下記の問い合わせ先（福祉課）までご連絡をお願いします。

対象となる人	下記①～④のすべてに該当する人 ①65歳以上の柳川市民 ②元気が出る学校を卒業して2年以内の人 ③介護保険の通所系サービスを受けていない人 ④基本チェックリストで生活機能の低下がみられる人 ※心身の状態（介護が必要など）により、安全確保の面からお断りすることもあります。 ※市が実施する他の介護予防教室との併用はできません。
日 時	毎週木曜日 10:00~15:00 ※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。
場 所	柳川総合保健福祉センター「水の郷」
利 用 料	・参加費：1回 300円 ・昼食代：実費 ※持参される方は不要です
お申込み	福祉課 高齢者福祉係、各庁舎市民サービス課、在宅介護支援センター ※申込方法など、問い合わせは、福祉課 高齢者福祉係へご連絡ください。 (問合せ先電話番号他は、3ページをご確認ください)

◇買い物支援付き介護予防教室 【楽しみながら体操とお買い物♪】

※昭代地区と中島地区で行います。買い物もできて気分転換にも♪

※見学を希望される方は、下記の問い合わせ先（福祉課）までご連絡をお願いします。

対象となる人	下記①～③のすべてに該当する人 ①65歳以上で、昭代地区または中島地区にお住まいの方 ②自家用車を所有していない人（免許証を返納した方も可）や、足腰が弱くなり、ひとりでの買い物が困難な方 ③ひとりで車の乗り降りと、スーパーでの買い物・袋詰めができる方 ※心身の状態（介護が必要など）により、安全確保の面からお断りすることもあります。 ※市が実施する他の介護予防教室との併用はできません	
日 時	昭代地区	中島地区
	第2・4金曜日	第1・3木曜日
	10：00～15：00	10：00～15：00
場 所	昭代公民館	中島コミセン
利 用 料	・参加費：1回 500円、昼食代：実費	参加時に会場でお支払いください
お申込み	福祉課 高齢者福祉係、各庁舎市民サービス課、在宅介護支援センター ※申込方法など、問い合わせは、福祉課 高齢者福祉係へご連絡ください。 (問合せ先電話番号他は、3ページをご確認ください)	

◇生きがいデイサービス 【定期的に出かけて楽しく過ごしましょう！】

※介護保険外のデイサービス。大和町地区限定です。

※見学を希望される方は、下記の問い合わせ先までご連絡をお願いします。

対象となる人	下記の①、②すべてに該当する人 ①65歳以上 ②大和町地区在住の柳川市民の方 ※心身の状態（介護が必要など）により、安全確保の面からお断りすることもあります。 ※市が実施する他の介護予防教室との併用はできません。	
日 時	月曜日から水曜日 9：00～15：00 (週1回まで)	※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。
場 所	大和総合保健福祉センター「まほろばやまと」	
利 用 料	・参加費：1回 800円 (参加費：300円、昼食代：500円)	参加時に会場でお支払いください
お申込み	福祉課 高齢者福祉係、各庁舎市民サービス課、在宅介護支援センター ※申込方法など、問い合わせは、福祉課 高齢者福祉係へご連絡ください。 (問合せ先電話番号他は、3ページをご確認ください)	

◇元気サークル 【座ったままでも、体力に自信がなくてもOK！】

※身近な場所で、定期的にグループトレーニング♪

※見学を希望される方は、下記の問い合わせ先（福祉課）までご連絡をお願いします。

対象となる人	65歳以上の柳川市民の方 ※要介護状態にある方など、安全確保の面からお断りすることもあります。 ※市が実施する他の介護予防教室との併用はできません		
開催日時 場 所	開催日	9:45~11:45	13:30~15:30
	火	第1・3 第2・4	中島コミセン 矢留公民館 大和コミセン
	水	第1・3 第2・4	両開公民館 豊原コミセン 藤吉コミセン
	木	第1・3 第2・4	城内公民館 蒲池公民館 六合コミセン
	金	第1・3 第2・4	柳河公民館 二ツ河コミセン 東宮永公民館
	※お住いの地区以外の教室もご利用いただけます。 ※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。		
利 用 料	1回 300円		
お申込み	福祉課 高齢者福祉係、各庁舎市民サービス課、在宅介護支援センター ※申込方法など、問い合わせは、 福祉課 高齢者福祉係へご連絡ください。 (問合せ先電話番号他は、3ページをご確認ください)		

◇市民サポーターによる体操教室 【座ったまま、体力に自信がなくてもOK！】

※地域の方と定期的に楽しむグループトレーニング♪

※見学を希望される方は、下記の問い合わせ先（福祉課）までご連絡をお願いします。

利用料
無料

対象となる人	65歳以上の柳川市民の方 ※要介護状態にある方など、安全確保の面からお断りすることもあります。 ※市が実施する他の介護予防教室との併用はできません。		
開催日時 場 所	有明コミセン (大和町)	垂見コミセン (三橋町)	昭代公民館 (柳川)
	第2・4 月曜 10:00~11:30	第2・4 木曜 13:30~15:00	第2・4 金曜 10:30~12:00
	※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。		
お申込み	福祉課 高齢者福祉係、各庁舎市民サービス課、在宅介護支援センター ※申込方法など、問い合わせは、 福祉課 高齢者福祉係へご連絡ください。 (問合せ先電話番号他は、3ページをご確認ください)		

◇トランポリン健康教室

【手すり付きのトランポリンで音楽に合わせてトレーニング♪】

お申込みは
お早めに！

※身近な場所で、定期的に足腰の筋力トレーニング♪

※見学を希望される方は、下記の問い合わせ先（福祉課）までご連絡をお願いします。

対象となる人	65歳以上の柳川市民の方 ※要介護状態にある方など、安全確保の面からお断りすることもあります。		
開催日時 場 所	開催月 6～2月	10:00～11:30	14:00～15:30
	月	中島コミセン	
	火	サンブリッジ	蒲池公民館
	水	ニツ河コミセン	東宮永公民館
	木	豊原コミセン 昭代公民館	大和コミセン 昭代公民館
	金	六合コミセン	垂見コミセン
	※お住いの地区以外の教室もご利用いただけます。 ※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。		
利 用 料	1回 300円		
お問合せ お申込み	福祉課 高齢者福祉係、在宅介護支援センター (各連絡先詳細は、3ページをご確認ください) ※利用料や申込方法など、詳しい内容については、お問い合わせください。		

◇民間温水プールで健康促進

【手続きをすれば、温水プール（アクセス・ジャパンスポーツクラブ：柳川市西浜武992-1）の利用が可能です！】

対象となる人	柳川市内に住所を有する人 ※施設利用の際に介護や介助が必要な方は施設の利用ができません。
手 続き 方 法	①利用カードを作成（※もってくるもの…身分証明書） 柳川市民体育館、三橋生涯学習センター、大和B&G海洋センターのいずれかで、「利用カード」を作成。 ②チケット購入 カード作成後、チケットをカード作成場所の3施設のいずれかで購入。 ③利用カードとチケットをアクセス・ジャパン窓口に提出
利 用 可 能 時 間	平 日：午前10時～午後5時、午後7時～午後8時40分 土曜日：午前10時～午後6時40分
利 用 料	3歳～高校生、65歳以上：100円、その他：200円
お 問 合 せ	生涯学習課 スポーツ推進係 【電話番号：0944-77-8837】

日・祝日は
利用できません