

## 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  
介護  
健康  
促進  
予  
防  
教  
室

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

参加時に会場でお支払いください

### ◇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みます！

※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 | <p>下記①～④のすべてに該当する人</p> <p>①65歳以上の柳川市民</p> <p>②元気が出る学校を卒業して2年以内の人</p> <p>③介護保険の通所系サービスを受けていない人</p> <p>④基本チェックリストで生活機能の低下がみられる人</p> <p>※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。</p> <p>※市が実施する他の介護予防教室との併用はできません。</p> |
| 日 時    | <p>毎週木曜日 10:00～15:00</p> <p>※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。</p>                                                                                                                                                           |
| 場 所    | 柳川総合保健福祉センター「水の郷」                                                                                                                                                                                                   |
| 利 用 料  | <p>・参加費：1回 300円</p> <p>・昼食代：実費 ※持参される方は不要です</p>                                                                                                                                                                     |
| お申込み   | <p>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</p> <p>※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。</p> <p>（問合せ先電話番号他は、3ページをご確認ください）</p>                                                                                                  |

参加時に会場でお支払いください

## ◇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 | <p>下記①～③のすべてに該当する人</p> <p>①65歳以上で、昭代地区または中島地区にお住まいの方</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>※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。</p> <p>※市が実施する他の介護予防教室との併用はできません</p> |             |
| 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  | <p>・参加費：1回 500円、昼食代：実費</p> <p>参加時に会場でお支払いください</p>                                                                                                                                                                                          |             |
| お申込み   | <p>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</p> <p>※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。</p> <p>（問合せ先電話番号他は、3ページをご確認ください）</p>                                                                                                                         |             |

## ◇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 | <p>下記の①、②すべてに該当する人</p> <p>①65歳以上 ②大和町地区在住の柳川市民の方</p> <p>※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。</p> <p>※市が実施する他の介護予防教室との併用はできません。</p> |  |
| 日 時    | <p>月曜日から水曜日 9:00～15:00（週1回まで）</p> <p>※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。</p>                                                                     |  |
| 場 所    | 大和総合保健福祉センター「まほろばやまと」                                                                                                                  |  |
| 利 用 料  | <p>・参加費：1回 800円</p> <p>（参加費：300円、昼食代：500円）</p> <p>参加時に会場でお支払いください</p>                                                                  |  |
| お申込み   | <p>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</p> <p>※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。</p> <p>（問合せ先電話番号他は、3ページをご確認ください）</p>                     |  |

## ◇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。

2 介護予防教室  
健康促進

|             |                                                                                                     |       |            |             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------------|
| 対象となる人      | 65歳以上の柳川市民の方<br>※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。<br>※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<br>場 所 | 開催日                                                                                                 |       | 9：45～11：45 | 13：30～15：30 |
|             | 火                                                                                                   | 第 1・3 | 中島コミセン     |             |
|             |                                                                                                     | 第 2・4 | 矢留公民館      | 大和コミセン      |
|             | 水                                                                                                   | 第 1・3 | 両開公民館      | 豊原コミセン      |
|             |                                                                                                     | 第 2・4 |            | 藤吉コミセン      |
|             | 木                                                                                                   | 第 1・3 | 城内公民館      | 六合コミセン      |
|             |                                                                                                     | 第 2・4 | 蒲池公民館      |             |
|             | 金                                                                                                   | 第 1・3 | 柳河公民館      |             |
|             |                                                                                                     | 第 2・4 | 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。<br>※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<br>※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。<br>(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<br>※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。<br>※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<br>場 所 | 有明コミセン<br>(大和町)                                                                                     | 垂見コミセン<br>(三橋町)        | 昭代公民館<br>(柳川)          |
|             | 第2・4 月曜<br>10：00～11：30                                                                              | 第2・4 木曜<br>13：30～15：00 | 第2・4 金曜<br>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<br>※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。<br>(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<br>※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<br>場 所  | 開催月<br>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                                                                                     | 二ツ河コミセン     | 東宮永公民館      |
|              | 木                                                                                     | 豊原コミセン      | 大和コミセン      |
|              |                                                                                       | 昭代公民館       | 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。<br>※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<br>お申込み | 福祉課 高齢者福祉係、在宅介護支援センター<br>（各連絡先詳細は、3ページをご確認ください）<br>※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。 |             |             |

2  
介護予防教室  
健康促進

## ◇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<br>※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）<br>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。<br>②チケット購入<br>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。<br>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<br>土曜日：午前10時～午後6時40分                                                                                                           |  | 日・祝日は<br>利用できません |
| 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】                                                                                                                          |  |                  |