

## 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  
予防  
教室  
健康  
促進

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 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。 (問合せ先電話番号他は、1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。 (問合せ先電話番号他は、1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♪

※令和8年度は、両開地区と大和地区でも開始予定！

※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、1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 300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、1ページをご確認ください）	

# 対象者：65歳以上の方 ☆参加者大募集☆



## ◇元気サークル

参加費：1回あたり300円

有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、認知機能訓練、レクリエーション、健康講話など、多種多様な内容です！

開催日	午前 (9:45～11:45)	午後 (13:30～15:30)
第1・3 火曜	中島コミュニティセンター	
第2・4 火曜	矢留公民館	大和コミュニティセンター
第1・3 水曜		豊原コミュニティセンター
第2・4 水曜		藤吉コミュニティセンター
第1・3 木曜	城内公民館	六合コミュニティセンター
第1・3 金曜	柳河公民館	
第2・4 金曜		東宮永公民館

2 介護予防教室  
健康促進

## ◇サポーターによる体操教室

参加費：無料

体を動かしたい方、仲間づくりをしたい方、地域の方と楽しく運動しませんか？

第2・4 月曜
10:00～11:30
有明コミュニティセンター

第1・3 火曜
13:30～15:00
矢ヶ部コミュニティセンター

運動習慣を身につけよう！



第1・3 水曜
10:00～11:30
両開公民館

第2・4 木曜
10:00～11:30
蒲池公民館

第2・4 木曜
13:30～15:00
垂見コミュニティセンター

第2・4 金曜
10:00～11:30
二ツ河コミュニティセンター

第2・4 金曜
10:00～11:45
昭代公民館

※昭代会場は、買い物支援の参加者と 合同実施となります

タオル・飲み物持参、動きやすい服装でご参加ください



### お申込み・お問合せ

福祉課 高齢者福祉係  
TEL：0944-77-8516  
FAX：0944-77-9211

または 大和庁舎市民サービス課  
三橋庁舎市民サービス課  
各コミュニティセンター

## ◇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	10:00~11:30	14:00~15:30
	5~2月		
	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。 ※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、1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。		

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 ※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、三橋庁舎生涯学習課、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 日・祝日は 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】