



いつまでも自分の脚で歩けるように 足腰元気になろう塾

参加者
募集中



筑紫野市では、筋力アップや運動機能の向上を目的とした介護予防運動教室を開催しています。健康運動指導士やリハビリの専門職が、おひとりずつ丁寧にサポートします。足腰の衰えを感じている方、まずは参加してみませんか？

- 開催期間 約 3 か月間(全12回)、毎週水曜日、2 時間程度
時期によって午前の部と午後の部があります。
- 場 所 筑紫野市総合保健福祉センター「カミーリヤ」
- 費 用 1 回につき 500 円
- 対 象 者 市内在住の 65 歳以上の人で、下の
チェックリストに **3 つ以上** 当てはまる方
※医師から運動の許可を受けている方

送迎あります♪



あなたは、いくつ当てはまりますか？(基本チェックリスト)

① 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
② 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
③ 15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ
④ この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
⑤ 転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい
○がついた数の合計➡		



個別指導も
ありますよ

3つ以上当てはまると、
筋力の低下が疑われます。
ぜひ、教室にご参加ください★



教室に興味のある方、足腰の衰えが気になる方は、
お住まいの **地域包括支援センター** にご相談ください。

(ウラ面もご覧ください)

参加者の声を一部紹介します

- ◇毎週、教室参加が楽しみとなり、運動の大切さが良く分かりました！
- ◇教室の日は充実感があり、また頑張ろう！という気持ちになりました。
- ◇みんなと一緒になので、一人ではできないことも続けることができました！
- ◇目標が改善されて、生活での支障も少なくなりました。



体力測定の結果、教室の前後で運動機能が向上しています。

10m 歩行の結果、
86%の人で
数値が向上しました。

握力測定の結果、
71%の人で
数値が向上しました。

長座体前屈の結果、
89%の人で
数値が向上しました。

歩行能力

上半身の筋力

柔軟性

(参考) 令和6年度足腰元気になるろう塾参加者 体力測定結果より

筑紫野市地域包括支援センター

筑紫野市では3つの「筑紫野市地域包括支援センター」が活動しています。

相談は無料です。個人情報を守ります。担当エリアの地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

※事前にご連絡なく来所された場合、職員の不在等で対応できないことがありますので、必ず事前にお電話にてご連絡ください。

むさし (特別養護老人ホームむさし苑内)

湯町2丁目9番2号

TEL:925-2775 FAX:924-7681

天拝坂・都府楼団地・杉塚・塔原・六反・本町・入舟・
京町・中央・栄町・昭和・次田・大坪・大門・鳥居・旭町・
東町・湯町・武蔵・上古賀

天拝の園 (特別養護老人ホーム天拝の園内)

大字立明寺618番地1

TEL:918-5788 FAX:918-5803

宮田町・曙町・松ヶ浦・紫・天神・東新町・紫ヶ丘・
針摺・俗明院・平等寺・山口・萩原・古賀・立明寺・
朝倉街道団地・むさしヶ丘

市内には、公民館などの様々な場所で
体操教室や介護予防事業があります。
まずは、お問い合わせください。



ちくしの荘 (特別養護老人ホームちくしの荘内)

大字原田462番地

TEL:926-2871 FAX:926-3532

筑紫駅前通・光が丘・美しが丘北・美しが丘南・
山家1～9区・原田・城山・筑紫・若江・隈・西小田・
馬市・下見一・美咲・岡田・針摺東・石崎・若葉団地・
中原団地・天山・柚須原・香園・本道寺・大石・原・
西吉木・東吉木・上阿志岐東・上阿志岐西・中阿志岐・
下阿志岐・牛島・諸田・常松・永岡・桜台・宮の森・
ゴルフ場団地・みかさ台