

令和6年度 粕屋町 シニア世代の いきいき応援ガイドブック



まずはガイドブックを開いて内容を確認

年間予定表から自分に合った教室を選ぶ

電話またはネットで申込み！

電話での申込み ※先着順

赤枠(6～10月)の教室
5月15日(水) 8:30～

青枠(10～3月)の教室
9月11日(水) 8:30～

粕屋町介護福祉課(地域包括支援センター)

☎092-938-0229

ネットでの申込み ※先着順

スマートフォンまたはパソコンで申込み後、1週間以内に参加可否の連絡を致します。**※必ず返信のメールをご確認下さい。**

赤枠(6～10月)の教室
5月7日(火)～13日(月)

スマートフォン



パソコン

<https://shinsei.pref.fukuoka.lg.jp/GPPqgrT0>

青枠(10～3月)の教室
9月3日(火)～9日(月)

スマートフォン



パソコン

<https://shinsei.pref.fukuoka.lg.jp/eZ1hcxai>

教室が始まる約1週間前に受講券が届きます



わたしの☆未来塾セミナー(全5回)

	日程	内容	講師
①	9月6日(金)	シニア世代の健康編	保健師
②	9月26日(木)	シニア世代の栄養編	管理栄養士
③	10月28日(月)	「これからの生き方を考える」終活編 エンディングノートの活用法	地域包括支援センター 職員 他
④	11月19日(火)	シニア世代の体と運動編	粕屋ドームトレーナー
⑤	12月12日(木)	歌って楽しくお口の健康編(声楽)	テノール歌手

場所:サンレイクかすや 時間:10:00~11:30

申込み:8月7日(水)8:30~

かすサポ部員 養成講座

粕屋町の高齢者の介護予防を支えるために活動するボランティアです。
かすサポ部員になるには、養成講座の受講が必要です！

各部共通日程

『かすサポ』活動の
目的や活動に必要な
ことを学びます。

①9月18日(水)
②9月25日(水)
時間:10:00~11:30
場所:福祉センター

申込み:
8月7日(水)8:30~

生活部

地域の「ちょっとの手助けがあれば助かる」という方に、
できる範囲で支援を行います。

③10月4日(金) ④10月11日(金)
時間:10:00~11:30 場所:福祉センター

運動部

運動教室や地域サロンで、参加者のサポートを行いなが
ら、地域に運動の楽しさを伝える活動です。

③10月9日(水) ④10月16日(水) ⑤10月23日(水)
時間:10:00~11:30 場所:かすやドーム

脳若IT部

タブレット端末などを活用し、認知症予防を目的とした
楽しい通いの場を目指し、活動をサポートします。

③10月18日(金) ④10月25日(金)
時間:10:00~11:30 場所:福祉センター

わくわく！シニアカレッジ

高齢者のための学びの場で楽しく健康づくりをしませんか？

いつまでも自分らしく、生き生きと暮らすため
のポイントについて学習します。

認知機能を簡単にチェックする脳健康度
チェックであなたの脳年齢が分かります。



【内容】運動機能測定、脳の健康度チェック、
運動実技、講話（オーラルフレイル・
栄養・運動・医療費分析等）

【日程】10~12月頃

【場所】福祉センター

【料金】無料

【対象】75歳以上の方 ※要予約

※詳細が決まり次第、広報かすや等でご案内します。
※今年度75歳になる方には、個別に案内を通知します。

シニア クラブ

にここ健康運動教室

シニアクラブ会員限定の運動教室です。

あなたの地域のシニアクラブに入会して、筋力や体力アップのために、
一緒に楽しく運動しませんか？

【日程】1クール目:5月15日(水)~ 福祉センター
2クール目:10月2日(水)~ 長者原下区公民館
3クール目:1月8日(水)~ 福祉センター

【回数】各クール10回

【時間】10:00~11:30

【対象】シニアクラブ会員

※入会希望・教室参加希望の方は地域包括支援センターにご連絡ください。

※開催場所の違いに
ご注意ください。

会員
募集中



介護予防教室の案内は中面を開いてご確認ください。

センター:092-938-0229

各教室のお申込みやお問合せは

地域包括支援セ

【申し込み期間】青榨(10～3月)の教室
電話：9月11日(水)8:30～
ネット：9月3日(火)～9日(月)

介護予防教室は、**65歳以上の要介護認定を受けていない方を対象に、介護予防のための体力維持や栄養改善・口腔機能の向上、認知症予防などについて学ぶことを目的とした教室です。**

電話またはネットで予約！※先着順

[illegible]

低

運動レベル

高

①体を動かす教室

プールエクササイズ教室 (10名)

プールの中で、水の特性を活かした体操やウォーキングをします。
膝や腰に痛みのある方にも人気です。



てくてく健康広場 (15名)

座って行う運動が中心の教室です。
筋力や体力に自信のない方にもオススメです。
青洲会病院のスタッフが指導します。



粕屋元気ばい教室 (15名)

立って行う体操が中心です。
筋力や体力をつけたい方にオススメです。
階段の昇降ができる方が対象です。
※送迎(10名)バスあり。先着順です。



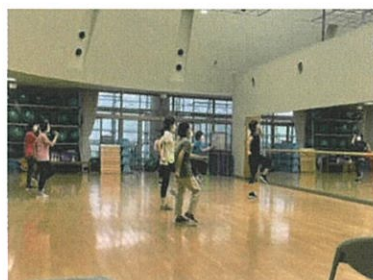
ケアトランポリン教室 (24名)

1人用のトランポリンの上で
音楽に合わせて足踏みなどの
運動を行います。メニエル病等
めまいの持病がある方はご遠慮ください。



しゃんしゃん教室 (20名)

リズムに合わせて運動します。
約1時間立って行う運動で
しっかり体を動かします。
体力に自信のある方にオススメです。



②頭やお口を使う教室

脳若トレーニング教室 (24名)

タブレット端末を使って、楽しく
記憶力を鍛えるゲームや
脳トレに取り組みます。



かすやメロディ (30名)

昔なつかしい唱歌などを通して口を動かしたり、リズムを取ったりして、
子供の頃を思い出しながらお口や
脳を楽しく刺激します。



③食事を見直す教室

シニア世代のお手軽料理教室 (16名)

料理初心者にも、得意な方にも、オススメです。
毎日を元気に過ごすために必要な栄養が
取れる、簡単な料理方法を学びます。
例)火を使わず電子レンジを使った料理



前期(6~10月)と後期(10~3月)それぞれ、

①の教室から1つ、②③の教室から1つ、
合計2つの教室を選べます。

※『送迎バスあり』の教室の送迎時間は、希望に添えない
場合があります。詳細は予約時にお尋ねください。



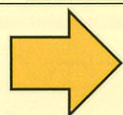
粕屋町地域包括支援センターは 高齢者の総合相談窓口



ご近所づきあいから近隣の方の異変に気付く

＼近隣の方の異変に気づくポイント／

☐ 新聞・郵便物がたまって いる。 	☐ 同じ洗濯物が干されたま まになっている。 	☐ 見かけなくなった。夜でも 電気がつかない。 
☐ 雰囲気以前と変わった。 (元気がない、会話が噛 み合わない) 	☐ 怒鳴り声が聞こえる。 	☐ 普段見かけない人が出入 りしている。 



異変に気付いたときは、何らかの支援を必要としている可能性があります。
必要な時は、地域包括支援センターなどに相談しましょう。

連絡先：粕屋町地域包括支援センター
(粕屋町役場 介護福祉課内)

☎ 092-938-0229