

身近に通える市民センターで、

生きがい・健康・友達づくり！認知症予防！しませんか？

★概要 市内在住で在宅の65歳以上の方のうち
要介護状態等になるおそれの高い方に対し、
できるだけ長く地域で自立した生活ができるよう、
市民センターで介護予防や自立支援のための運動等のプログラムを行っています！

★対象となる方 要支援もしくは要介護認定を受けていない方で

- ・家に閉じこもりがちな方
- ・昼間一人きりになる方
- ・一人暮らしの方やご夫婦でお住まいの方 など



★プログラム内容

介護予防プログラムをはじめ、レクリエーションなど頭や身体を使い、
集団で一緒に楽しみながら参加できる介護予防に重点化したメニューです★
例) タオル体操、ミュージックケア、ヨガ体操、習字、絵手紙 などなど！
※市民センターにより、具体的なプログラム内容は異なります♪



- ★実施場所・利用時間等**
- (1) 実施場所：市民センター 50カ所
 - (2) 実施回数：週2回 ※実施曜日は裏面をご覧ください。
 - (3) **利用料：無料** ※ただし、作品等の材料費は利用者負担です。
 - (4) 実施時間：9時30分～12時

★1日の基本スケジュール

時間	9:30～	10:30～11:30	11:30～12:00
内容	健康チェック 朝の体操など	プログラム	ふれあいタイム

★注意事項

市民センターへは、徒歩もしくは公共交通機関で通ってください。

また、以下の項目に該当する方は、体の負担となる可能性が高いため、
参加をお断りすることがありますので予めご了承ください。

- ① 血圧値が収縮期血圧 180mmHg 以上、または、拡張期血圧 110mmHg 以上ある。
- ② その他、医師が運動の禁止や制限をしている。

★申込方法など詳細は裏面をご覧ください★

また、お気軽に市社協(☎873-1296)までお問合せください♪

動画 UP しています!!



実施市民センター 一覧表

区	センター名	愛称	開催曜日	電話
門司	小森江西	すずめの学校	火・金	372-6001
	清見	あけぼの会	月・木	331-3033
	白野江	ほのぼの会	月・水	341-3221
	錦町	銀の鈴	水・金	332-5600
	萩ヶ丘	なでしこ会	火・金	372-3720
	松ヶ江北	若竹会	火・金	481-5725
	丸山	みどりの風	水・金	332-1651
小倉北	足原	折り鶴	月・木	941-5790
	足立	のぼらの会	月・木	541-5085
	今町	やまびこ	月・金	571-9898
	清水	はつらつ清水	水・金	592-8351
	寿山	たんぼぼの会	月・木	531-1226
	中島	友・誘・遊 (ゆう・ゆう・ゆう)	月・木	931-8370
	西小倉	しらゆり会	月・金	592-1603
	南小倉	ののはな会	火・木	592-5911
	井堀	あゆみの会	水・金	592-1170
小倉南	長行	楽遊学園 (らくゆうがくえん)	月・水	452-3651
	葛原	福寿会	火・木	475-2185
	曾根	えがお元気クラブ	火・金	475-6050
	長尾	ほかほかクラブ	火・木	451-1620
	貫	虹の会	火・木	475-6070
	東朽網	かくえきていしゃ	火・金	475-8861
	守恒	すこやかクラブ	水・金	963-1446
	湯川	湯川好友会	月・木	941-1751
	若園	若葉	水・金	921-3344
	若松	赤崎	むつみ会	火・金
高須		さくらんぼ	火・金	741-5707
深町		悠遊くらぶ	火・金	771-6873
二島		こすもす	火・木	791-1552
若松中央		ほのぼの会	水・金	771-7685
八幡東	枝光	楽・楽クラブ (らく・らくくらぶ)	月・金	661-1034
	枝光南	スマイルクラブ	水・金	682-0067
	尾倉	さらくらクラブ	水・金	661-0516
	槻田	遊・遊	月・金	653-1185
	前田	ひだまり	水・金	662-0552
八幡西	青山	ふくろうの会	火・木	631-0767
	赤坂	ふれあい	月・金	601-0782
	浅川	たんぼぼ会	火・木	601-3981
	池田	ふれあいひろば池田	火・金	618-2188
	永犬丸	すずらんの会	月・水	613-8006
	大原	なんじゃもんじゃの木の会	月・木	612-6914
	楠橋	はつらつ学級	月・水	618-8322
	木屋瀬	ハッピー♡クラブ	火・金	617-1127
	塔野	のぞみの会	水・金	612-6308
	鳴水	やまつばきの会	水・金	621-3085
戸畑	本城	ひまわり会	火・木	691-2301
	大谷	大谷あやめ	水・金	881-4151
	浅生	さくら木クラブ	水・金	881-5688
	中原	すずらんの会	月・水	881-1038
	牧山東	さわやかクラブ	火・金	881-3177



利用の申込み

最寄りの地域包括支援センターや各区役所 保健福祉課 高齢者・障害者相談係で申込みができます。

最寄りの市民センター1カ所を利用することができます。

申込みは、本人のほか、家族などの代理申請も可能です。

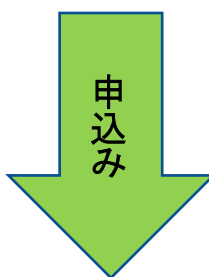
※申込み前に見学をお勧めします！

申込みから利用開始までの流れ

地域包括支援センター



利用場所の確認
面談、状況の確認
見学情報の確認



区役所



審査の結果、利用できる方については、「利用決定通知書」が区役所から届きます。



★利用開始★

市社協から利用について連絡をします。皆さんと一緒に頑張りましょう♪



お問合せ先



社会福祉法人 北九州市社会福祉協議会 生活支援部 生活福祉課

〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町1番6号 ウェルとばた8階

TEL 093 (873) 1296 FAX 093 (873) 1351



北九州市社協 通所事業



動画 UP しています!!

2023年10月発行