

令和8年度 粕屋町

シニア世代の

いきいき応援ガイドブック



このガイドブックでは、**運動・健康づくり**、**仲間づくり**などを目的にした様々な教室をご紹介します。ぜひ、興味のある教室に申込みください。日々の積み重ねが、これからの毎日を自分らしく過ごすことに繋がります！

教室参加までの流れ

ガイドブックを開いて興味のある教室を選ぶ
※申込み時期や実施会場について、昨年度と異なる教室がいくつかありますので、中面をよくご確認ください。



電話またはネットで申込み

教室が始まる7日前迄に受講券が自宅に届く



受講券の内容を確認して教室に参加

さっそく、**ガイドブックを開いて内容をチェック!**

65歳以上
限定

いきいき100歳！応援教室



こちらの教室の詳細は中面を開いて確認してください

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(kaigoyobou@town.kasuya.fukuoka.jp)をご確認ください。※メールの受信設定についてもご確認ください。

前期(6~9月)の教室

5月7日(木)~12日(火)

スマートフォン



パソコン

<https://shinsei.pref.fukuoka.lg.jp/RiYf8UZK>

後期(10~3月)の教室

9月3日(木)~8日(火)

スマートフォン



パソコン

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

電話での申込み ※先着順

前期(6~9月)の教室

①からだを動かす教室

5月14日(木) 8:30~

②頭・お口・食の教室

5月21日(木) 8:30~

後期(10~3月)の教室

①からだを動かす教室

9月10日(木) 8:30~

②頭・お口・食の教室

9月17日(木) 8:30~

各教室の申込みやお問合せは

粕屋町高齢者支

援課

092-938-0229



75歳以上
限定

わくわく！シニアカレッジ

高齢者に向けた「学びの場」で楽しく健康づくりをしませんか？
脳の健康度チェックで、あなたの脳年齢がわかります！

| | 時間 | 第1回 | 第2回 | 第3回 | 第4回 | 第5回 | 第6回 | 第7回 | 第8回 |
|---|---------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| A | 9時30分~11時 ※初回のみ11時30分 | 9/1 (火) | 9/15 (火) | 9/29 (火) | 10/13 (火) | 10/27 (火) | 11/10 (火) | 11/24 (火) | 12/8 (火) |
| B | 13時30分~15時 ※初回のみ15時30分 | 9/3 (木) | 9/17 (木) | 10/1 (木) | 10/15 (木) | 10/29 (木) | 11/12 (木) | 11/26 (木) | 12/10 (木) |

【場所】サンレイクかすや 【料金】無料

【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）



※今年度75歳になる方には、個別に案内を通知します。

ネットでの申込み ※先着順

7月21日(火)~27日(月)

パソコン:<https://shinsei.pref.fukuoka.lg.jp/gFCftNm7> スマートフォン:



電話での申込み

※先着順

7月29日(水)8:30~

シニアクラブ
会員限定

にこにこ健康運動教室

シニアクラブに入会して、一緒に楽しく運動しませんか？
入会希望の方は高齢者支援課までご連絡ください。



| | 第1回 | 第2回 | 第3回 | 第4回 | 第5回 | 第6回 | 第7回 | 第8回 | 第9回 | 第10回 |
|---|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 1 | 10/7 (水) | 10/14 (水) | 10/21 (水) | 10/28 (水) | 11/4 (水) | 11/12 (木) | 11/18 (水) | 11/25 (水) | 12/2 (水) | 12/9 (水) |
| 2 | 1/6 (水) | 1/13 (水) | 1/20 (水) | 1/27 (水) | 2/3 (水) | 2/10 (水) | 2/17 (水) | 2/24 (水) | 3/3 (水) | 3/10 (水) |

【時間】 10:00~11:30 【場所】 サンレイクかすや

電話での申込み ※先着順

1クール目:9月1日(火)8:30~ 2クール目:12月1日(火)8:30~

令和8年度 年間予定表

電話またはネットで予約！※先着順



【申込み期間】前期(6~9月)の教室
 ネット:5月7日(木)~12日(火)
 電話:赤枠の教室は5月14日(木)~黄枠の教室は5月21日(木)~

【申込み期間】後期(10~3月)の教室
 ネット:9月3日(木)~8日(火)
 電話:青枠の教室は9月10日(木)~緑枠の教室は9月17日(木)~

| | 教室名 | | | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------|--|--------------------|-------------|------------|---------------|---|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | 時間 | 場所 | 料金 | | | | | | | | | | | |
| ① からだを動かす教室 | | | | 【赤枠の申込み】 ネット:5月7日(木)~12日(火) 電話:5月14日(木)~ | | | | | 【青枠の申込み】 ネット:9月3日(木)~8日(火) 電話:9月10日(木)~ | | | | | |
| | プールエクササイズ教室 | | | 11・18 25 | 2・9 16 | | | | 8・15 22・29 | 5・12 | | | | |
| | 13:00~ 14:00 | かすやドーム プールアリーナ | 1200円 (全6回) | | | 17・24 31 | 7・21 28 | 4・11 18・25 | | | | 8・15 22・29 | 5・12 19・26 | 5・12 |
| | 粕屋元気ばい教室 | | | | | | | | | | | | | |
| | 13:30~ 14:30 | ルネサンス | 1000円 (全10回) | | | | | | | | | | | |
| | 健康ランポリン教室 | | | 8・15 22・29 | 6・13 27 | 3・10 17 | | | 5・19 26 | 2・9 16・30 | 7・14 21 | | | |
| | 14:00~ 15:30 | 赤枠:福祉センター 青枠:健康センター | 1000円 (全10回) | | | | | | | | | | | |
| しゃんしゃん教室 | | | | | 7・14 21・28 | 4・18 25 | 1 | | | | 4・11 18・25 | 8・15 22・29 | | |
| 14:30~ 15:30 | 赤枠:かすやドーム 青枠:ホリデイスポーツクラブ | 1200円 (全8回) | | | | | | | | | | | | |
| ② 頭・お口・食の教室 | | | | 【黄枠の申込み】 ネット:5月7日(木)~12日(火) 電話:5月21日(木)~ | | | | | 【緑枠の申込み】 ネット:9月3日(木)~8日(火) 電話:9月17日(木)~ | | | | | |
| | 脳若トレーニング教室 | | | 18・25 | 2・9 16・23 30 | 6・20 27 | | | | | | 17・24 | 7・14 21・28 | 4・11 18・25 |
| | 9:50~ 11:30 | サンレイクかすや | 1000円 (全10回) | | | | | | | | | | | |
| | かすやメロディ♪ | | | 16・23 30 | 14・21 28 | | | | 13・20 27 | 10・17 24 | | | | |
| | 10:00~ 11:30 | 黄枠:福祉センター 緑枠:サンレイクかすや | 600円 (全6回) | | | | | | | | | | | |
| | 基本の料理教室 | | | | | | 31 | 14・28 | | | | | | |
| 14:00~ 15:30 | サンレイクかすや | 300円 (全3回) | | | | | | | | | | | | |
| シニア世代のお手軽料理教室 | | | | | | | | | | 11・25 | 9・23 | | | |
| 14:00~ 15:30 | サンレイクかすや | 400円 (全4回) | | | | | | | | | | | | |

★いきいき100歳！応援教室は、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。

① からだを動かす教室

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。



粕屋元気ばい教室 (15名)

ルネサンスのトレーナーと一緒に筋力や体力をつける運動を行います。
階段の昇り降りができる方が対象です。



※ 送迎(10名)バスあり。先着順です。

送迎バスの時間は、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。

健康トランポリン教室 (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時間立ってしっかりと体を動かします。
体力に自信のある方におすすめです。



※ 教室(前期のみ)の初回と最終回で、希望者はタブレットを使用した脳体カトレーニング(認知機能のチェックとトレーニング)を体験することができます。

② 頭・お口・食の教室

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、お口や脳を楽しく刺激します。



基本の料理教室 (8名)

家庭でも簡単に調理ができる献立をもとに、基本の料理を楽しく学びます。
料理初心者の方が対象です。
例)魚のホイル焼き、お味噌汁



シニア世代のお手軽料理教室 (12名)

毎日を元気に過ごすために必要な栄養が摂れる、簡単な料理方法を学びます。
例)火を使わない電子レンジを使った料理
ポリ袋を活用した料理



前期(6~9月)と後期(10~3月)それぞれ、①からだを動かす教室から1つ、②頭・お口・食の教室から1つ、合計2つの教室を選べます。



わたしの☆未来塾セミナー

①9/10(木)

介護保険制度と医療費編

介護保険制度や医療費について、制度の基本や日常生活に関わるポイントを簡単に分かりやすくお伝えします。

講師：保健師

②9/25(金)

シニア世代の栄養編

食事は毎日の元気を支える大切な習慣です。シニア世代に必要な栄養と食事のとり方について学びます。

講師：管理栄養士

③10/6(火)

シニア世代の体づくり編

膝や腰の痛みは体のゆがみから…歩ける体づくりのポイントについて学びます。

講師：柔道整復師

④10/26(月)

終活編

お金や家のこと、自分の最後のことなど、これからの生き方を一緒に考えてみませんか。

講師：地域包括支援センター職員他

⑤11/25(水)

孤立しない老後の暮らし編

※13:30~15:00の開催です。

安心できるつながりがあることは、毎日の暮らしの大きな支えになります。人と関わりながら、自分らしく過ごすヒントを学びます。

講師：大学教授

⑥12/11(金)

オーラルフレイル（声楽）編

誤嚥性肺炎やお口のしくみ、歌を通してフレイルについて学びます。

講師：テノール歌手

場所：サンレイクかすや

時間：10:00~11:30

電話での申込み：8月6日(木)8:30~

地域包括支援センターは

高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんが安心して生活できるように介護・医療・福祉の専門職がチームとなって相談や支援を行っています。

⇒介護や健康のことなど、困りごとや心配事は何でもご相談ください。

主任

ケアマネジャー



保健師

社会福祉士

粕屋町地域包括支援センター（粕屋町役場内）



092-938-0229