

# 令和7年度介護予防教室のご案内

(5月～7月実施分)

いつまでも身体や脳の機能を保ち、元気に生活するためには、病気を予防し、重症化しないようにするとともに、日頃から体を動かす習慣が大切です。

北九州市では、運動習慣のきっかけづくりから、自宅や地域で自主的・継続的に健康づくり・介護予防に取り組んでいただけるよう、様々な介護予防教室を開催しています。

以下の注意事項をご確認のうえ、お申込みください。皆様のご参加をお待ちしています。

- ◇参加費用は**無料**です。
- ◇申込期間や申込方法は各教室で異なります。裏面をご参照のうえお間違えのないようご注意ください。
- ◇申込み多数の場合は抽選となります。
- ◇参加申込み後、委託先(福岡県作業療法協会又は北九州スポーツクラブ連絡会)から電話での簡単な問診を行います。
- ◇以下の項目に一つでも該当する場合は、参加できないことがあります。
  - ★に当てはまる場合は、主治医へ相談したうえで参加してください。
    - ① 心筋梗塞、脳卒中を最近6ヶ月以内に起こしたことがある。
    - ② 急性期の肺炎・肝炎などの炎症がある。
      - ★慢性期のウイルス性肝炎で活動期にある場合
    - ③ 糖尿病があり、重篤な合併症(網膜症、腎症)がある、又は、HbA1cの値が8.4以上である。
      - ★合併症がある、又は、HbA1cの値が7.4～8.4未満である場合
    - ④ 血圧値が収縮期血圧180mmHg以上、又は、拡張期血圧110mmHg以上である。
      - ★収縮期血圧180mmHg未満の高血圧である場合
    - ⑤ 狭心症、心不全、重症不整脈がある。
      - ★コントロールされた心疾患・不整脈がある場合
    - ⑥ 慢性閉塞性肺疾患(慢性気管支炎・肺気腫など)で、息切れ・呼吸困難がある。
      - ★症状の軽い状態である場合
    - ⑦ 関節痛・関節炎・腰痛・神経症状があり、急性期である。
      - ★慢性期である場合
    - ⑧ その他
      - ★骨粗しょう症で、かつ、脊椎圧迫骨折の既往がある場合
      - ★認知機能低下により、参加が困難である場合



【主催】北九州市認知症支援・介護予防センター

電話:093-522-8765 FAX:093-522-8773

## ひまわり太極拳教室(全4回)

対象者:健康上問題のない市民  
定員:各30名

高齢者の介護予防や健康づくりを目的に開発された北九州市オリジナルの介護予防太極拳である、「ひまわり太極拳(タイチー)」を中心に、「介護予防」について学ぶ教室を開催します。

### 【ひまわり太極拳とは】

誰もが気軽に楽しく取り組むことができるようにと、北九州市武術太極拳連盟の協力を得て開発した、北九州市オリジナルの12の型からなる太極拳です。北九州市の花「ひまわり」から『ひまわりタイチー』という愛称で呼んでいます。(タイチーとは、「太極」の中国語読み)



教室番号	場所	日程
ター①	文化記念公園 第1・2会議室 (小倉南区田原5丁目1)	5月28日~6月18日
		水曜日 14:00~16:00
ター②	門司体育館 集会室 (門司区高田1丁目20-1)	5月29日~6月19日
		木曜日 10:00~12:00
ター③	第一警備スポーツセンター戸畑 会議室 (戸畑区浅生2丁目1-1)	7月 9日~7月30日
		水曜日 14:00~16:00

## きたきゅう体操教室(全4回)

対象者:健康上問題のない市民  
定員:各30名

高齢者の介護予防や健康づくりを目的に開発された北九州市オリジナルの介護予防体操である、「きたきゅう体操」を中心に、「介護予防」について学ぶ教室を開催します。

### 【きたきゅう体操とは】

高知の「いきいき百歳体操」を参考に、リハビリテーション専門家の助言のもと、独自の動きを加えて北九州市の「介護予防体操」として開発しました。北九州市民にとって、身近な健康づくりの体操となるよう親しみを込めて『きたきゅう体操』という愛称で呼んでいます。



教室番号	場所	日程
きー①	男女共同参画センター・ムーブ 大セミナールーム (小倉北区大手町11-4)	5月27日~6月17日
		火曜日 14:00~15:30 ※1日目のみ 14:00~16:00
きー②	若松体育館 アリーナ (若松区古前1丁目1-1)	5月30日~6月20日
		金曜日 14:00~15:30 ※1日目のみ 14:00~16:00
きー③	黒崎ひびしんホール リハーサル室 (八幡西区岸の浦2丁目1-1)	6月27日~7月18日
		金曜日 10:00~11:30 ※1日目のみ 10:00~12:00

# 頭と体のいきいきトレーニング教室(全10回)

対象者:健康上問題のない65歳以上の市民  
定員:各25名

フレイルや認知機能低下の予防に効果的な運動・学習・創作活動等を組み合わせた教室です。  
認知症サポーターも取得できます。

## 【教室内容】

講話・ICT活用講座・脳トレ(学習編・運動編)・創作活動・グループワーク  
認知症サポーター養成講座・ホームプログラムの提供



教室番号	場所	日程
あー①	総合保健福祉センター(アシスト21) 講堂 (小倉北区馬借1丁目7-1)	5月27日~8月5日 ※7月22日は休み
		火曜日 10:00~12:00
あー②	門司生涯学習センター 講堂 (門司区栄町3-7)	5月28日~7月30日
		水曜日 10:00~12:00
あー③	レインボープラザ 中ホール・71会議室 (八幡東区中央2丁目1-1)	5月29日~7月31日
		木曜日 14:00~16:00

## 申込期間

令和7年4月15日(火)~4月30日(水) ※郵送の場合は消印有効

## 申込方法

電子申請・**往復**はがき ※必ず**往復はがき**でお申込みください。

## 【電子申請の場合】

## 【往復はがきの場合】 ※一人につき1枚(1枚で複数教室の申込み可)



往信の宛名面	返信の内容面	返信の宛名面	往信の内容面
〒802-0044 往信 小倉北区熊本1-9-1 ONEOFF 第二ビル101 福岡県作業療法協会 介護予防事務局	この面は、何も記入 しないでください。	郵便番号 返信 参加者住所 参加者氏名	1. 教室番号 (最大3教室) 2. 郵便番号・住所 3. 名前(フリガナ) 4. 年齢 5. 電話番号

【申込み・問合せ】 公益社団法人 福岡県作業療法協会 介護予防事務局

〒802-0044 小倉北区熊本1丁目9-1 ONE OFF 第二ビル101

TEL・FAX:093-951-8760

# 公園で運動教室(全2回)

対象者:健康上問題のない市民  
定員:30名程度

公園に設置している健康遊具の使用方法や効果的な運動方法などを学ぶ教室です。

## 【健康遊具とは】

北九州市では、屋外で行える健康づくり活動の拠点の一つとして、公園の健康遊具に着目しました。リハビリテーション専門家や遊具メーカーの協力のもと、高齢者等の健康づくりに効果的な健康遊具を開発し、設置しています。



教室番号	場所	日程
こ一①	大里公園 (門司区不老町1丁目)	5月15日・22日 ※雨天延期の場合の予備日:5月29日
		木曜日 13:30~15:30

## 申込期間

令和7年4月1日(火)~4月25日(金) ※郵送の場合は消印有効

## 申込方法

電子申請・メール・FAX・はがき

### 【電子申請の場合】

電子申請はこちらから



### 【メール・FAX の場合】

※メールアドレス、FAX番号の入力に誤りがないよう確認のうえ送信してください。

メールアドレス:ho-ninchi@city.kitakyushu.lg.jp

FAX 番号:093-522-8773

件名:公園で運動教室

内容:1. 郵便番号・住所

2. 名前(フリガナ)

3. 年齢

4. 電話番号

### 【はがきの場合】

#### 宛名面

〒802-8560
小倉北区馬借1-7-1
認知症支援・ 介護予防センター 「公園で健康づくり」担当

#### 内容面

1. こ一①
2. 郵便番号・住所
3. 名前(フリガナ)
4. 年齢
5. 電話番号

【申込み・問合せ】 北九州市認知症支援・介護予防センター「公園で健康づくり」担当

〒802-8560 小倉北区馬借1丁目7-1

TEL:093-522-8765 FAX:093-522-8773