

令和8年度介護予防教室のご案内

(9月～1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。
- ◇会場等の都合により、日程が一部変更となる可能性があります。ご了承ください。
- ◇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



関連ページ QR コード
(北九州市ホームページ)



【主催】北九州市認知症支援・介護予防センター

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

(1) みんなで介護予防教室(全6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、「ひまわり太極拳(タイチー)」と「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。

【教室内容】

講話・グループワーク・ひまわり太極拳・きたきゅう体操

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、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)



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
みー①	門司生涯学習センター (門司区栄町3-7)	9月11日~10月16日
		金曜日 10:00~12:00
みー②	曾根体育館 (小倉南区下曾根4丁目22-2)	10月19日~11月30日 ※11月23日は休み
		月曜日 13:00~15:00
みー③	若松市民会館 (若松区本町3-13-1)	10月30日~12月18日 ※11月6日・11月20日は休み
		金曜日 10:00~12:00

(2)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	男女共同参画センター・ムーブ (小倉北区大手町11-4)	9月29日～12月15日 ※11月3日・12月1日休み
		火曜日 13:00～15:00
あー②	黒崎ひびしんホール (八幡西区岸の浦2丁目1-1)	9月30日～12月9日 ※10月14日休み
		水曜日 10:00～12:00
あー③	第一警備スポーツセンター戸畑 (戸畑区浅生2丁目1-1)	10月1日～12月3日
		木曜日 13:00～15:00

(1)(2)の申込み

申込期間

令和8年7月9日(木)～7月28日(火) ※郵送の場合は消印有効

申込方法

電子申請・往復はがき ※はがきの場合は必ず往復はがきを使用してください。

【電子申請の場合】

【往復はがきの場合】※1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		郵便番号	1. 教室番号 (最大2教室)
往信 小倉北区熊本 1-9-1 ONEOFF 第二ビル 101	この面は、何も記入 しないでください。	返信 参加者住所 参加者氏名	2. 郵便番号・住所 3. 名前(フリガナ) 4. 年齢 5. 電話番号
福岡県作業療法協会 介護予防事務局			

【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番1号 ONE OFF 第二ビル101

TEL・FAX:093-951-8760

ストレッチや筋力が向上するようなトレーニングなど、ご自宅でも継続できる簡単な運動方法を学ぶ教室を開催します。

【教室内容】

自宅でも継続して取り組める運動の紹介(ストレッチ、筋トレ、脳トレなど)
フレイル予防についてのミニ講座
簡単な体力測定



教室番号	場所	日程
門一①	旧大連航路上屋 (門司区西海岸1丁目3番5号)	10月1日~12月10日
		木曜日 10:00~11:30
門一②	フィットネス&スパ エスタ門司 (門司区梅ノ木町5番1号)	10月2日~12月18日
		金曜日 16:00~17:30
北一①	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス小倉 (小倉北区浅野1丁目1番1号)	10月5日~1月18日
		月曜日 16:00~17:30
北一②	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス小倉 (小倉北区浅野1丁目1番1号)	10月6日~1月19日
		火曜日 16:00~17:30
北一③	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス小倉 (小倉北区浅野1丁目1番1号)	10月22日~1月7日
		木曜日 16:30~18:00
南一①	北方地域交流センター (小倉南区北方3丁目31番1号)	10月2日~12月11日
		金曜日 10:00~11:30
南一②	文化記念公園 (小倉南区田原5丁目1番2号)	10月7日~12月23日
		水曜日 15:30~17:00
南一③	徳力地域交流センター (小倉南区徳力6丁目3番1号)	10月1日~12月10日
		木曜日 10:00~11:30
若一①	若松市民会館 (若松区本町3丁目13番1号)	10月6日~1月19日
		火曜日 14:00~15:30
若一②	スポーツクラブ リフレ若松 (若松区二島2丁目2番14号)	10月2日~12月11日
		金曜日 15:00~16:30
東一①	グローバルマーケットアクアパーク桃園 (八幡東区桃園3丁目1番6号)	10月6日~1月26日
		火曜日 14:00~15:30
東一②	グローバルマーケットアクアパーク桃園 (八幡東区桃園3丁目1番6号)	10月1日~12月10日
		木曜日 10:30~12:00

教室番号	場所	日程
西一①	的場池体育館 (八幡西区的場町1番2号)	10月7日～12月23日
		水曜日 14:00～15:30
西一②	黒崎ひびしんホール (八幡西区岸の浦2丁目1番1号)	10月1日～12月17日
		木曜日 10:30～12:00
西一③	黒崎ひびしんホール (八幡西区岸の浦2丁目1番1号)	10月1日～12月17日
		木曜日 14:00～15:30
西一④	折尾まちづくり記念館 (八幡西区堀川町5番23号)	10月2日～12月11日
		金曜日 10:00～11:30
戸一①	第一警備スポーツセンター戸畑 (戸畑区浅生2丁目1番1号)	10月6日～1月19日
		火曜日 10:00～11:30
戸一②	第一警備スポーツセンター戸畑 (戸畑区浅生2丁目1番1号)	10月1日～12月10日
		木曜日 10:00～11:30

(3)筋力向上トレーニング啓発教室の申込み

申込期間


令和8年7月9日(木)～8月14日(金) ※郵送の場合は消印有効

申込方法

電子申請・往復はがき ※はがきの場合は必ず往復はがきを使用してください。

【電子申請の場合】

【往復はがきの場合】※ 1人につき1枚 (1枚で複数教室の申込み不可)

	往信の宛名面	返信の内容面	返信の宛名面	往信の内容面
<p>電子申請はこちらから</p> 	<p>〒802-8560</p> <p>往信</p> <p>小倉北区馬借 1-7-1 認知症支援・ 介護予防センター 「筋トレ教室」担当</p>	<p>この面は、何も記入 しないでください。</p>	<p>郵便番号</p> <p>返信</p> <p>参加者住所</p> <p>参加者氏名</p>	<p>1. 教室番号 (1コースのみ)</p> <p>2. 郵便番号・住所</p> <p>3. 名前(フリガナ)</p> <p>4. 年齢</p> <p>5. 電話番号</p>

【申込み】 北九州市認知症支援・介護予防センター「筋トレ教室」担当
〒802-8560 小倉北区馬借 1丁目7番1号

【問合せ】 特定非営利活動法人 北九州スポーツクラブ連絡会
TEL:093-883-8350

