

# 福津市健康教室のご案内

(令和5年4月改訂版)

ご近所の公民館で、『元気に過ごす健康教室』を開催しませんか？



1. 申し込みができる人  
福津市内で活動する市民グループや自治会など、  
おおよそ10名以上の団体
2. 開催場所  
地域の公民館など、会場の準備は申し込み者でお願いします。
3. 開催時間  
月～金曜日（祝日除く）の午前9時から午後5時までの間で、  
講座の所要時間は60～90分程度です。  
※ピンシャン体操は午前10時～午後4時までの間で、  
所要時間は45分程度です。
4. 講座の内容（各講座の詳細は裏面をご覧ください。）
  - ①『健康リズム体操』
  - ②『ピンシャン体操』
  - ③『転倒予防のための体操』
  - ④『お口と歯の健康』
  - ⑤『高齢期のための食事』
  - ⑥『認知症の予防について』
5. 利用料  
無料（1団体につき年度内2回まで利用できます。②のピンシャン体操は  
利用回数に制限ありません）
6. 申込方法  
開催希望日のおおむね2か月前までに、市高齢者サービス課へ申込書をご  
提出ください。（詳しくはお尋ねください。）

【問い合わせ】 福津市健康福祉部 高齢者サービス課 高齢者福祉係  
0940-43-8298

講座名		講座内容一覧	派遣講師
①	健康リズム体操	うたと音楽に期待される健康効果の話を交えながら、音楽と映像に合わせて体を動かします。軽い体操からはじまり、後半は懐かしの歌謡曲に合わせて、楽しく有酸素運動を行います。	音楽健康指導士
②	ピンシャン体操	「線路は続くよどこまでも」の歌にのせて体操を行ったり、レクリエーションを行います。動きやすい服装とタオル、飲み物をご持参ください。	健康レクサポーター
③	転倒予防体操	介護予防に関する話を交えながら、全身ストレッチ、筋力アップ訓練、脳トレ（頭の体操）等、家でもできる体操を実践と共にお伝えします。	健康運動指導士 または 理学療法士
④	お口と歯の健康	早口言葉（口腔機能向上レクリエーション）、口腔ケア方法、口腔体操、唾液線マッサージ等、鏡を見ながら自分の口腔状態をチェックします。	歯科衛生士
⑤	高齢期のための食事	効率よく「たんぱく質（筋肉をつくるもとになる栄養素）」を摂取する方法 ・適正体重の維持 ・低栄養予防、脱水症予防等をお伝えします。	管理栄養士
⑥	認知症予防について	認知症予防の説明、脳トレ（頭の体操）、その場でできるバランストレーニング 等を行い、認知症予防について詳しく学びます。	地域包括支援センター職員

