

# 令和7年度介護予防教室のご案内

(10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



【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

## 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	折尾スポーツセンター アリーナ (八幡西区大浦3丁目9番1号)	11月4日~11月25日
		火曜日 14:00~16:00
ター②	八幡東区役所東別館 講堂 (八幡東区中央1丁目2番4号)	11月10日~12月8日 ※11月24日は休み
		月曜日 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	夜宮青少年センター スポーツホール (戸畑区夜宮1丁目2番1号)	11月6日~11月27日
		木曜日 10:00~11:30 ※1日目のみ 10:00~12:00
きー②	八幡東生涯学習センター 講堂 (八幡東区平野1丁目1番1号)	11月7日~11月28日
		金曜日 14:00~15:30 ※1日目のみ 14:00~16:00

# 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	戸畑生涯学習センター 多目的室 (戸畑区中本町7番20号)	10月1日～12月3日
		水曜日 10:00～12:00
あー②	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番4号)	10月1日～12月3日
		水曜日 14:00～16:00
あー③	文化記念公園 第1・2会議室 (小倉南区田原5丁目1番2号)	10月2日～12月4日
		木曜日 14:00～16:00
あー④	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番1号)	10月3日～12月19日 ※11月28日、12月12日は休み
		金曜日 10:00～12:00

## 申込期間

令和7年7月29日(火)～8月22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** ※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	この面は、何も記入 しないでください。	郵便番号	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
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		返信 参加者住所 参加者氏名	

## 【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

ストレッチや筋力向上トレーニングなど、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 多目的室 B (門司区西海岸1丁目3番5号)	10月2日~12月11日
		木曜日 10:00~11:30
門一②	新門司地域交流センター 多目的ホール (門司区吉志新町2丁目1番1号)	10月2日~12月18日
		木曜日 13:30~15:00
門一③	スポーツクラブ Esta 門司 2階スタジオ (門司区梅ノ木町5番1号)	10月3日~12月19日
		金曜日 15:00~16:30
北一①	ルネサンス小倉 第2スタジオ (小倉北区浅野1丁目1番1号)	10月6日~1月19日
		月曜日 16:00~17:30
北一②	ルネサンス小倉 第2スタジオ (小倉北区浅野1丁目1番1号)	10月7日~1月20日
		火曜日 16:00~17:30
北一③	ルネサンス小倉 第2スタジオ (小倉北区浅野1丁目1番1号)	10月2日~12月11日
		木曜日 16:30~18:00
南一①	北方地域交流センター 大集会室 (小倉南区北方3丁目31番1号)	10月1日~12月10日
		水曜日 13:30~15:00
南一②	北方地域交流センター 大集会室 (小倉南区北方3丁目31番1号)	10月3日~12月12日
		金曜日 10:00~11:30
南一③	文化記念公園 第1・2会議室 (小倉南区田原5丁目1番2号)	10月1日~12月10日
		水曜日 15:30~17:00
南一④	徳力地域交流センター 大会議室 (小倉南区徳力6丁目3番1号)	10月2日~12月11日
		木曜日 10:00~11:30
若一①	スポーツクラブ リフレ若松 2階スタジオ (若松区二島2丁目2番14号)	10月7日~1月20日
		火曜日 15:00~16:30
若一②	スポーツクラブ リフレ若松 2階スタジオ (若松区二島2丁目2番14号)	10月3日~12月12日
		金曜日 15:00~16:30

教室番号	場所	日程
東一①	さわらび F&C クラブ 1階スタジオ (八幡東西本町4丁目13番5号)	10月1日～12月10日
		水曜日 15:15～16:45
東一②	グローバルマーケットアクアパーク桃園 会議室1・2 (八幡東区桃園3丁目1番6号)	10月2日～12月11日
		木曜日 10:30～12:00
西一①	的場池体育館 視聴覚室 (八幡西区的場町1番2号)	10月7日～1月20日
		火曜日 15:30～17:00
西一②	黒崎ひびしんホール 大練習室 (八幡西区岸の浦2丁目1番1号)	10月2日～12月25日
		木曜日 10:30～12:00
西一③	黒崎ひびしんホール 大練習室 (八幡西区岸の浦2丁目1番1号)	10月2日～12月25日
		木曜日 14:00～15:30
西一④	折尾まちづくり記念館 会議室2・3 (八幡西区堀川町5番23号)	10月3日～12月12日
		金曜日 10:00～11:30
西一⑤	楠橋地域交流センター ホール (八幡西区楠橋西2丁目16番22号)	10月3日～1月16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 剣道場 (戸畑区浅生2丁目1番1号)	10月7日～1月20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 剣道場 (戸畑区浅生2丁目1番1号)	10月2日～12月11日
		木曜日 10:00～11:30

申込期間

令和7年7月29日(火)～8月15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 ※必ず往復はがきでお申込みください。

【電子申請の場合】

電子申請はこちらから



【往復はがきの場合】 ※一人につき1枚、1コースまで

往信の宛名面	返信の内容面	返信の宛名面	往信の内容面
〒802-8560		郵便番号	
往信		返信	
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」担当	この面は、何も記入 しないでください。	参加者住所 参加者氏名	1. 教室番号 (1コースのみ) 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】 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

# 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
こー①	夜宮公園 忠霊塔付近 (戸畑区夜宮1丁目1番)	10月9日・16日 ※雨天延期の場合の予備日:10月23日
		木曜日 10:00~12:00

## 申込期間

令和7年8月27日(水)~9月19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氏名(フリガナ)・年齢

③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. こー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】 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