

# 令和8年度介護予防教室のご案内

## ( 6月～8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)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

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	総合保健福祉センター 講堂 (小倉北区馬借1丁目 7-1)	6月15日～7月27日 ※7月20日は休み
		月曜日 13:00～15:00
みー②	レインボープラザ 71会議室 (八幡東区中央2丁目1-1)	6月5日～7月10日
		金曜日 13:00～15:00

# 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28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・認知機能チェック・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	門司体育館 集会室 (門司区高田1丁目20-1)	6月4日～8月6日
		木曜日 13:00～15:00
あー②	総合保健福祉センター 講堂 (小倉北区馬借1丁目7-1)	6月9日～8月25日 ※7月21日と8月11日は休み
		火曜日 10:00～12:00
あー③	的場池体育館 第一会議室 (八幡西区的場町1-2)	6月10日～8月19日 ※8月12日は休み
		水曜日 13:00～15:00

## 申込期間

令和8年4月9日(木)～4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 ※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2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丁目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

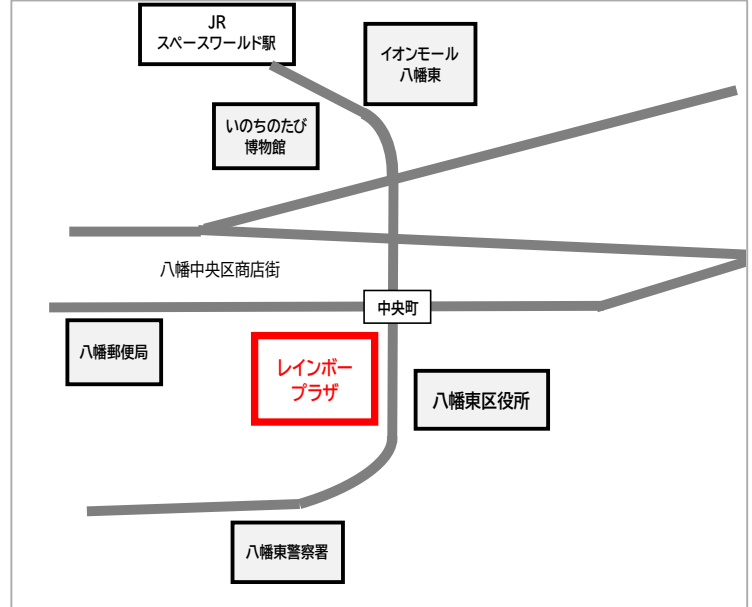
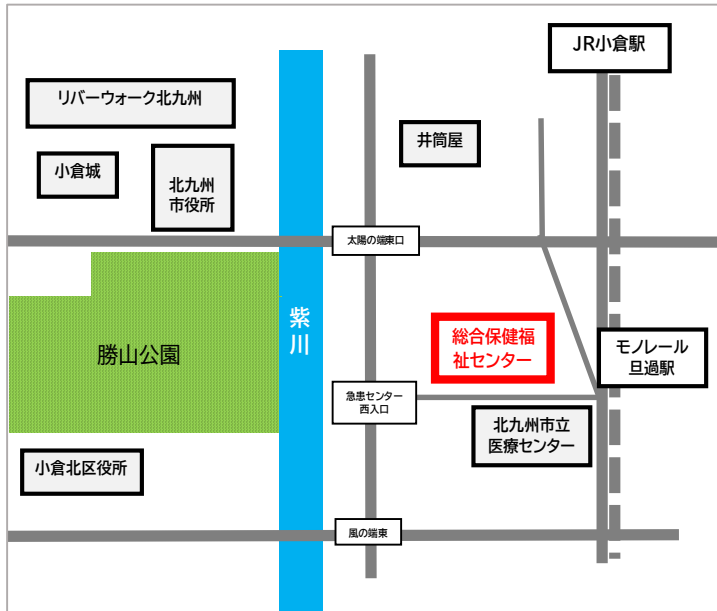
〒802-0044 小倉北区熊本1丁目9-1 ONE OFF 第二ビル101

TEL・FAX:093-951-8760

# 会場のご案内

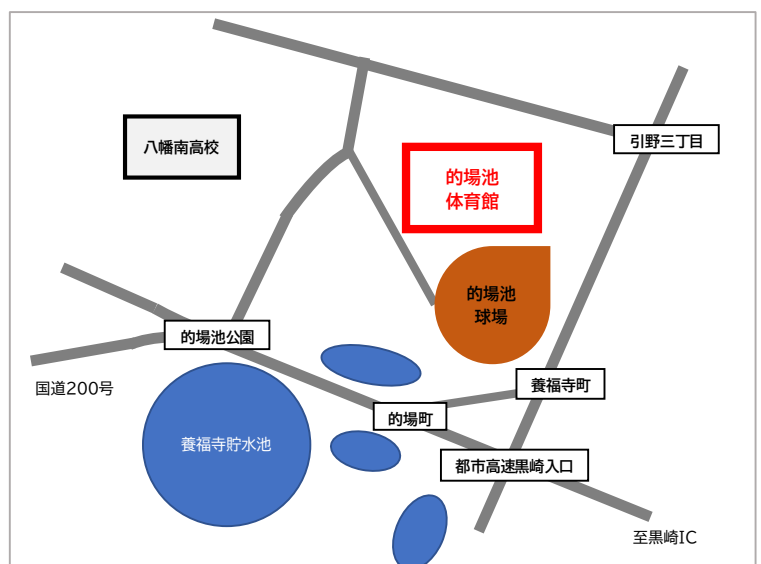
教室番号：みー①、あー②  
 会場：総合保健福祉センター  
 住所：小倉北区馬借1丁目7-1

教室番号：みー②  
 会場：レインボープラザ  
 住所：八幡東区中央2丁目1-1



教室番号：あー①  
 会場：門司体育館  
 住所：門司区高田1丁目-20-1

教室番号：あー③  
 会場：的場池体育館  
 住所：八幡西区的場町1-2



【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