令和8年度介護予防教室のご案内
（ R9.1 月～3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

北九州市

（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）



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	黒崎ひびしんホール　リハーサル室 （八幡西区岸の浦2－1－1）	1月18日～2月22日 月曜日　13:00～15:00
みー②	戸畑生涯学習センター （戸畑区中本町7－20）	1月19日～3月2日 火曜日　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	小倉南生涯学習センター　視聴覚室 （小倉南区若園5－1－5）	1月7日～3月18日 木曜日　10:00～12:00
あー②	若松市民会館　小ホール （若松区本町3－13－1）	1月6日～3月10日 水曜日　13:00～15:00
あー③	タカミヤ環境ミュージアム　多目的ホール （八幡東区東田2－2－6）	1月8日～3月12日 金曜日　13:00～15:00

（1）（2）の申込み

申込期間　令和8年11月12日（木）～11 月 30 日（月）　※郵送の場合は消印有

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枚で複数教室の申込み可）

往信の宛名面

〒802-0044

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

返信の内容面

この面は、何も記入しないでください。

返信の宛名面

郵便番号

返信

参加者住所

参加者氏名

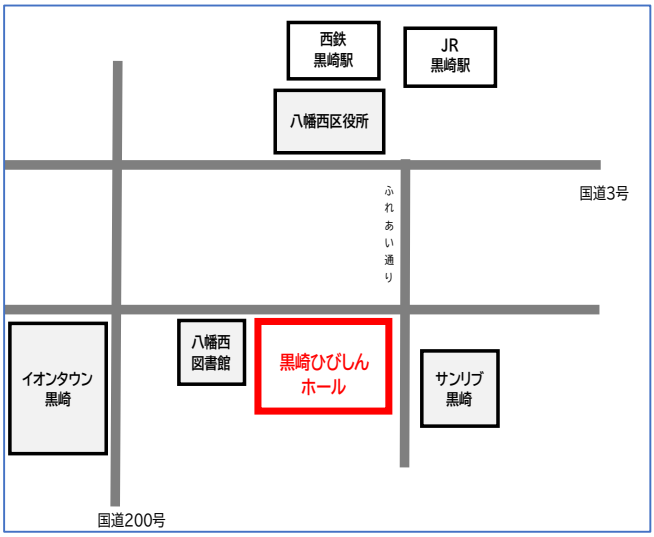
往信の内容面

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

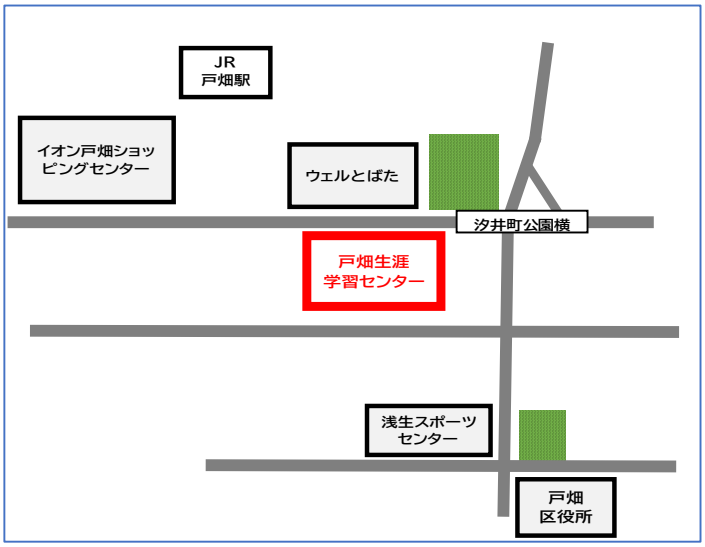
【申込み・問合せ】　公益社団法人　福岡県作業療法協会　介護予防事務局
〒802－0044　小倉北区熊本１丁目9－1　ONE OFF 第二ビル101
TEL・FAX：093－951－8760

会 場 の ご 案 内

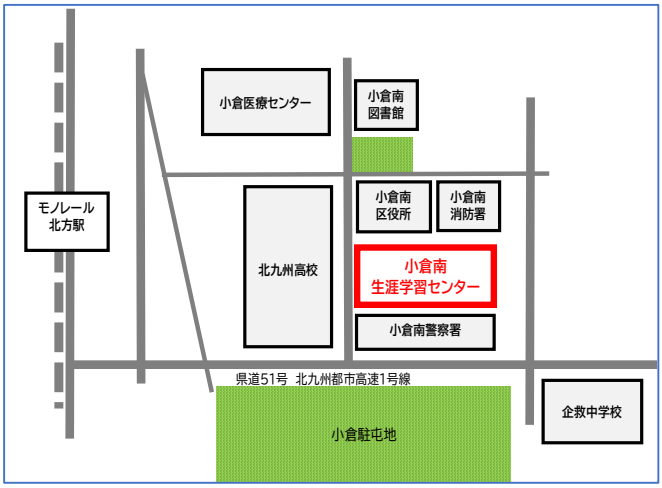
教室番号 ： みー①
会　　場 ： 黒崎ひびしんホール
住　　所 ： 八幡西区岸の浦2－1－1



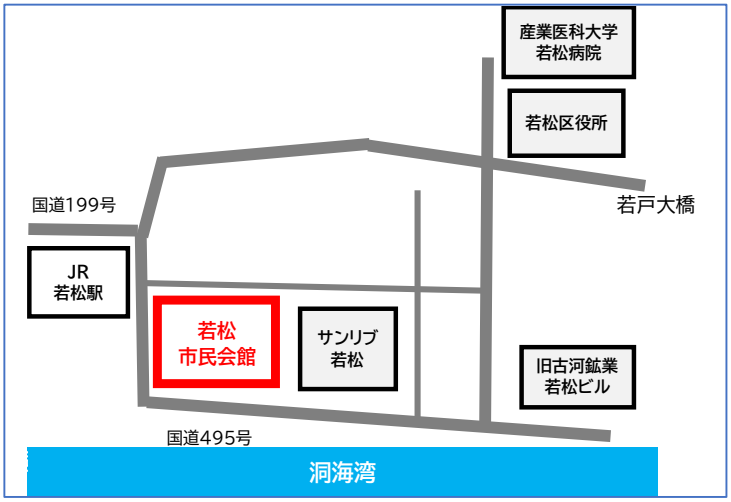
教室番号 ： みー②
会　　場 ： 戸畑生涯学習センター
住　　所 ： 戸畑区中本町7－20



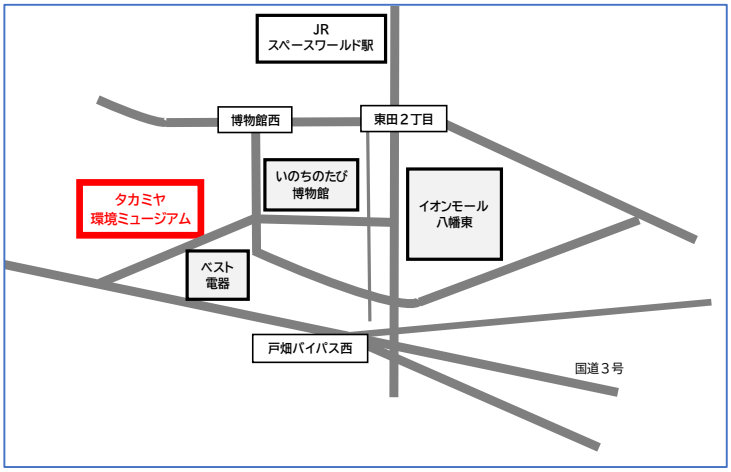
教室番号 ： あー①
会　　場 ： 小倉南生涯学習センター
住　　所 ： 小倉南区若園5－1－5



教室番号 ： あー②
会　　場 ： 若松市民会館
住　　所 ： 若松区本町3－13－1



教室番号 ： あー③
会　　場 ： タカミヤ環境ミュージアム
住　　所 ： 八幡東区東田2－2－6
※ 右図をご参照ください。





【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