



あなたの身近な場所に教室があります

参加・見学希望の問い合わせ：市保健センター（☎44-8270）

公民館名	開催日	開始時間	受け入れ	利用料	公民館参加者からのメッセージ	
猪位金	猪位金3区	第1・2・3水曜 運動講座	10:00	区外も可	年1,000円	ヨガ教室を開催しています。健康寿命を延ばすということで、楽しく参加しています。コロナ禍、高齢化でデイケアなどの施設への移行者あり。受け入れ可能ですので、ご参加をお待ちしています。
	上位登	毎週火曜 運動講座 毎週木曜 トランポリン	10:00	区のみ可	月500円	毎週楽しく体操をしています。トランポリン教室もしていますので、体を動かしたい人のご参加をお待ちしています。
	猪位金6区 新庄	第1月曜 運動講座	10:00	区のみ可	月500円	第1月曜日は血圧測定と体操。その他の月曜日、木曜日は卓球の練習や希望者は野菜作りを楽しんでいます。
川野田	下弓削田	第4金曜 運動講座 毎週火曜 トランポリン	10:00	区外も可	なし	最高齢97歳まで幅広い年齢層で楽しく行っています。ご参加をお待ちしています。
	奈良	毎週木曜 トランポリン	13:30	区外も可	なし 生きいき 公民館事業費	インナーマッスルが鍛えられ姿勢が良くなり、肩こり・腰痛にも効果あり。リンパ液と血液の循環を良くし腹部の筋肉が刺激されて腸や脳の活性化になります。ご参加をお待ちしています。
	角銅原	第2・4金曜 運動講座	10:00	区のみ可	なし 生きいき 公民館事業費	市保健センターによる隔月1回の血圧、年1回の体力測定で参加者の健康管理。体・頭・口を動かして楽しく過ごしています。現在はコロナ禍で自粛中ですが鏡開き・花見・焼き芋会などを開催しています。
	初井	毎週火曜 トランポリン	10:00	区のみ可	なし クーラー代100円	楽しく活動しています。ご参加をお待ちしています。
	会社町	毎週木曜 トランポリン	10:00	区外も可	区外・区費 未払いの人のみ 月300円	トランポリン教室を開催しています。身体を動かしたい人、定員として3～5人程度は受け入れ可能です。ご参加をお待ちしています。
後藤寺	上本町	第1・2・3火曜 運動講座	10:00	区外も可	月500円	第4週目は折り紙教室。今度はポッチャをする予定です。昼食は自費でお弁当を買っています。コーヒー・菓子はいつも用意しています。みなさんが家で余った物を持ってきてくれます。
	西平松	第2木曜 生きいき健康教室 毎週月曜 トランポリン コロナ予防のため2チームに分けて実施	10:00	区のみ可	なし	生きいき健康教室はフレイル予防教室、運動講座、ヨガ講座など幅広く、体にとっても良い教室です。トランポリン教室は体力維持に必要な運動をして、体も話も弾んでいます。
	春日町	毎週金曜 トランポリン	10:00	区外も可	なし	週に1度顔を合わせて最近のニュースなどの話をしてとても楽しい雰囲気です。みんな楽しみにしています。もちろんトランポリン準備運動や終わりの運動も役に立っています。
	宮尾	毎週月曜 トランポリン	13:30	区のみ可	なし	トランポリン教室をやっています。ご参加をお待ちしています。
	桜町	毎週火曜 トランポリン	13:30	区のみ可 原則	年1,000円 冷暖房費	現在の会員は12人程です。若干名は受け入れ可能です。
	平岡	毎週木曜 トランポリン	10:30	区外も可	なし	参加者はみんな教室を楽しみにしています。健康をモットーにしています。モグモグコーナー、おしゃべりコーナーもあり楽しいですよ。特に男性のご参加をお待ちしています。
	後藤寺 東団地	第2木曜 運動講座	10:00	団地の方優先 4.5人受け入れ可能	なし	体のためのトレーニングだけではなく、ゲーム・歌その他脳の活性化のためにパラエティに富んだ楽しい時間となっています。気軽に参加してください。
	新生町	毎週月曜 トランポリン	13:00	区外も可	なし	トランポリン教室を少人数で開催しています。区内の人も区外の人も受け入れ可能です。ご参加をお待ちしています。
	松原一区	毎週金曜 運動講座	13:30	区のみ可	なし	楽しく笑いながら体操をしています。参加を希望する人は、ぜひお越し下さい。毎週金曜日に開いています。
	平松	毎週月曜 トランポリン	13:30	区外も可	区外の人のみ 1,000円	楽しく活動しています。ご参加をお待ちしています。
鎮西	古賀町	第2・4水曜 運動講座 毎週金曜 トランポリン	10:00	区のみ可 5人位可能	なし	教室を毎月2回開催しています。みんなで元気に体を動かし、明るいまちづくりをしていきたいと思います。
	上伊田西	毎週火曜 運動講座 毎週木曜 トランポリン	10:00	区のみ可 5人位可能	3か月 2,000円	毎週火曜日は体操、ヨガ、認知症予防に脳トレ、リズム体操と合唱（肺炎・誤嚥予防）。毎週木曜日は衰えていく筋力をつけるトランポリンをしています。
	城山町	毎週金曜 トランポリン	13:30	区のみ可	なし	毎週トランポリン教室で楽しく運動して足腰の筋力をつけて毎日元気に過ごせるように努力してみませんか。城山町のみなさんの参加をお待ちしています。
	芳ヶ谷 第一集会所	第4木曜 運動講座 毎週金曜 トランポリン	13:30	区外も可 白鳥・中央団地 地区の方	なし 公民館清掃の 報酬費	体を動かすトランポリンは楽しく、いすに座って手足を動かす認知体操は体に負担がありません。合間のおしゃべりは笑い声がたえません。見学をお待ちしています。
伊田	東町	第4火曜 運動講座	10:00	区外も可	※右記参照	教室は第4火曜日に体操、第1・2・3土曜日はカラオケ（※月300円の会費）、第4土曜日はペタンクを行っています。楽しく元気に活動しています。ご参加をお待ちしています。
	蛭ヶ丘	毎週月曜 運動講座 毎週金曜 トランポリン	13:30	区のみ可	なし	介護予防に①食事②運動で体力増進を目標にしています。みんなで楽しく元気にやっています。トランポリン教室のみ蛭ヶ丘地区の参加者を若干名募集中！
	糸飛	第4木曜 運動講座	13:30	区外も可 住んでいる地域で区費 を支払っていただければ可	なし	自分の健康を守るのは自分だけ。身体が動くうちに出来る事をしておきたい。誰にも迷惑をかけずに、いつまでも元気な身体で過ごせるように体操を続けています。気軽に参加してください。
金川	桐ヶ丘	第2・3月曜 運動講座	10:00	区外も可	年4,000円	皆で楽しく元気に体操をしましょう。ご参加をお待ちしています。
	楠東	毎週火曜 運動講座 毎週金曜 トランポリン	10:00	区のみ可	月500円	毎週金曜日はトランポリンです。みんなで楽しく体を動かしています。
	楠西	第1・3月曜 運動講座 毎週水曜 トランポリン	10:00	区外も可 4人位可能	年1,200円	楽しく体操、トランポリンをやっています。
	日吉町	第1・3金曜 運動講座	10:00	区のみ可	なし	参加者の体調に合わせた運動など（筋肉や関節に効果的な動き方や認知症予防のための足踏みや手の運動）を、和気あいあい楽しくやっています。自身の健康管理のためにぜひご参加をお願いします。
	桜ヶ丘	第1・2・4火曜 運動講座 毎週金曜 トランポリン	13:30	区のみ可	月500円 運動講座のみ トランポリンなし	教室に参加すると会話が広がり楽しくなりますよ。

※他にも開催している公民館があります。詳しくは市保健センターにお問い合わせください。
※令和5年度に広報たがわに掲載の希望があった公民館のみ掲載しています。

始めてみませんか？「生きいき健康教室」

生きいき健康教室（以下「教室」と略称）は、市内の高齢者を対象とした教室です。健康の保持増進や憩いの場づくりを目的に、血圧測定や介護予防体操などを公民館単位で実施しています。

新規参加者
参加公民館
募集中！



コロナ禍によって教室が解散したり、休止・再開を繰り返したりするなどの状況が続いていましたが、昨年は627人の高齢者が参加。本年9月現在で市内51か所の公民館や集いの場で教室が開かれています。

コロナ禍に伴う行動制限は緩和されたものの、参加者がなかなか増えない状況にあります。そこで今回、参加者を募集している30教室を左のページで一挙紹介。「参加してみたい」「見学してみたい」という人は市保健センターにお問い合わせください。

生きいき健康教室の内容

運動を基本とした教室で月1回以上の開催。公民館で新たに教室を始める場合は、半年間はモデル事業としての実施となります。モデル事業の期間は6か月で、期間中の教室に必要な費用はすべて市が負担します。その後は自主運営となり、講師謝金などは公民館の負担になります（一部を市保健センターが補助できる場合もあります）。自主運営の教室には、隔月1回の血圧測定と年1回の体力測定で市保健センターが関わります。

（主な教室内容）

運動教室、ケア・トランポリン教室、ヨガ教室、栄養講座、^{こくう}口腔講座、音楽療育講座、その他各種出前講座 など

※令和6年度のケア・トランポリン教室の募集は終了しました。

生きいき健康教室を体験してみませんか

市では、まだ教室を実施していない公民館向けに体験講座を実施しています。「教室を始めると参加者が集まるか心配」「まずは年1回でも集まりの場をつくりたい」といった地域のみなさんにぜひ参加いただきたいと思います。内容や日時は相談してください。



介護予防ポイント

●内容

市が指定した日に生きいき健康教室に参加すると、1か月に1ポイントの介護予防ポイントを付与します。1年間（4月から翌年3月まで）に獲得したポイント数に応じて、市内で利用できる田川商業振興券（最高5,000円分）と交換することができます。

●対象 ※次のすべてを満たす必要があります。

- ①本市に住民票がある人
- ②介護保険第1号被保険者（65歳以上）
- ③自主運営の生きいき健康教室に参加している人
- ④介護保険料を滞納していない人

※モデル事業は介護予防ポイントの対象にはなりません。詳しくは問い合わせください。