

介護予防 教室

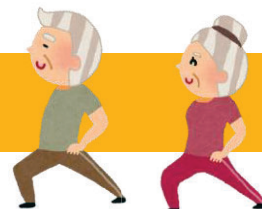
退院後の自宅での暮らしが心配
何だか最近元気がない方に 特におすすめ

短期集中	少人数	専門職	送迎付き	個別機能
筋トレ	認知訓練	栄養指導	レクリエーション	口の体操
体験	見学	※見学・体験を希望される方は福祉課までご連絡をお願いします。		



短期集中(4か月)・個別トレーニング

元気が出る学校



対象となる人

下記全てに該当する人

- ☐ 65歳以上の柳川市民
- ☐ 介護保険の要支援1または2の認定を受けている
または、基本チェックリストで生活機能の低下がある人
※ 市が実施する介護予防教室との併用はできません。

申込方法

- 1 体験（ご予約が必要です。福祉課にご連絡ください。）
- 2 申請（体験した会場で申請書提出も可能です。）
申請に必要なもの：介護保険被保険者証、申請書
- 3 介護予防プラン作成（地域包括支援センターが作成します。）
- 4 利用決定

開催日時

- ☐ 毎週金曜日 ※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。
- ☐ 10:00～15:00
※12:00までのショートコースもあります。

開催場所

- ☐ 柳川総合保健福祉センター「水の郷」

利用料

- ☐ 参加費400円（1回あたり）
- ☐ 昼食代500円（持参される方は要りません）
- ☐ 入浴費360円（入浴される方のみ）お得な回数券有り
※参加されるときに会場でお支払いをお願いします。

その他

- ☐ 4か月終了後の情報もお知らせいたします。
- ☐ 1日の流れは、10:00到着、12:00まで体操など、昼食、口腔体操やレクリエーション、お買い物後ご自宅にお送りします。

お問合せ お申込み

柳川市 福祉課 高齢者福祉係
TEL 0944-77-8516（平日8:30～17:00）
FAX 0944-73-9211（お急ぎの際はお電話を）

介護予防 教室

元気が出る学校を卒業したら・・・
ワイワイ運動習慣に楽しく取り組みます

短期集中	少人数	専門職	送迎付き	個別機能
筋トレ	認知訓練	栄養指導	レクリエーション	口の体操
体験	見学	※見学を希望される方は福祉課までご連絡をお願いします。		

最長2年間・みんなでワイワイ・グループトレーニング

元気クラブ



対象となる人

下記全てに該当する人

- ☐ 65歳以上の柳川市民
- ☐ 元気が出る学校を卒業して2年以内の人
- ☐ 介護保険の通所系サービスを受けていない人
- ☐ 基本チェックリストで生活機能の低下がみられる人

※ 心身の状態により（介護が必要など）、安全確保の面からお断りすることもあります。

※ 市が実施する介護予防教室との併用はできません。

申込方法

- 1 申請（申請は、福祉課高齢者福祉係になります。代理申請可）
申請に必要なもの：申請書
- 2 利用決定

開催日時

- ☐ 毎週木曜日 ※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。
- ☐ 10:00～15:00

開催場所

- ☐ 柳川総合保健福祉センター「水の郷」

利用料

- ☐ 参加費300円（1回あたり）
- ☐ 昼食代500円（持参される方は要りません）

※参加されるときに会場でお支払いをお願いします。

その他

- ☐ 最長2年間終了後の情報もお知らせいたします。
- ☐ 1日の流れは、10:00到着、12:00まで体操や認知機能訓練、昼食、口腔体操やレクリエーション、お買い物後ご自宅にお送りします。

お問合せ お申込み

柳川市 福祉課 高齢者福祉係
TEL 0944-77-8516（平日8:30～17:00）
FAX 0944-73-9211（お急ぎの際はお電話を）

介護予防 教室

昭代地区と中島地区で行います
買い物もできて気分転換にも♪

短期集中	少人数	専門職	送迎付き	個別機能
筋トレ	認知訓練	栄養指導	レクリエーション	口の体操
体験	見学	※見学を希望される方は下記の問い合わせ先までご連絡をお願いします。		

楽しみながら体操とお買い物

買い物支援付き介護予防教室



対象となる人

下記全てに該当する人

- ☐ 65歳以上で昭代地区または中島地区にお住まいの方
- ☐ 自家用車を所有していない人（免許証を返納した人も可）や足腰が弱くなり、ひとりでの買い物が困難な方
- ☐ ひとりで車の乗り降りとスーパーマーケットでの買い物・袋詰め出来る方

※ 心身の状態により（介護が必要など）、安全確保の面からお断りすることもあります。

※ 市が実施する介護予防教室との併用はできません。

内容

- 10:00 自宅にお迎え、コミセンへ
- 11:00 体操教室スタート
- 12:00 みんなで昼食
- 13:00 スーパーマーケットへお買い物
- 14:00 スーパーマーケットから自宅まで送り



申込方法

- 1 申請（申請先は、福祉課高齢者福祉係になります。代理申請可）
- 2 利用決定

開催日時

	昭代	中島
開催日時	第2・4金曜日	第1・3木曜日
	10:00~15:00	
	昭代コミセン	中島コミセン

※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。

利用料

- ☐ 参加費1,000円（1回あたり）
（参加費500円、昼食代500円）

※参加されるときに会場でお支払いをお願いします。

お問合せ お申込み

柳川市 福祉課 高齢者福祉係
TEL 0944-77-8516（平日8:30~17:00）
FAX 0944-73-9211（お急ぎの際はお電話を）

介護予防 教室

介護保険外のデイサービス
大和町地区限定です

短期集中	少人数	専門職	送迎付き	個別機能
筋トレ	認知訓練	栄養指導	レクリエーション	口の体操
体験	見学	※見学を希望される方は下記の問い合わせ先までご連絡をお願いします。		

定期的に出かけて楽しく過ごしましょう

生きがいデイサービス



対象となる人

下記全てに該当する人

- ☐ 65歳以上の柳川市民（※大和町地区のみ）

※ 心身の状態により（介護が必要など）、安全確保の面からお断りすることもあります。

※ 市が実施する介護予防教室との併用はできません。

申込方法

- 1 申請（申請先は、大和総合保健福祉センターになります。代理申請可）
申請に必要なもの：申請書
- 2 利用決定

開催日時

- ☐ 月曜日から水曜日（週1回まで）
※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。
- ☐ 9：00～15：00

開催場所

- ☐ 大和総合保健福祉センター「まほろばやまと」

利用料

- ☐ 参加費800円（1回あたり）
（参加費300円、昼食代500円）
※参加されるときに会場でお支払いをお願いします。
入浴費100円（入浴される方のみ）お得な回数券有り

お問合せ お申込み

柳川市社会福祉協議会 大和支所
TEL 0944-76-4833（平日8：30～17：00）

介護予防 教室

座ったままでもOK！体力に自信がなくてもOK！
身近な場所で定期的にレッツトレーニング

短期集中	少人数	専門職	送迎付き	個別機能
筋トレ	認知訓練	栄養指導	レクリエーション	口の体操
体験	見学	※見学を希望される方は福祉課までご連絡をお願いします。		

身近な場所で、定期的にグループトレーニング お誘いあわせのうえご利用ください

元気サークル



対象となる人

☐ 65歳以上の柳川市民

- ※ 要介護状態にある方など、安全確保の面からお断りすることもあります。
- ※ 市が実施する介護予防教室との併用はできません。

申込方法

1 申請

(申請は各コミセンまたは福祉課高齢者福祉係になります。代理申請可)

申請に必要なもの：申請書

2 利用決定

開催日時 開催場所

開催日		9：45～11：45	13：30～15：30
火	第1・3	中島コミセン	
	第2・4	矢留公民館	大和コミセン
水	第1・3	両開公民館	豊原コミセン
	第2・4		藤吉コミセン
木	第1・3	城内公民館	六合コミセン
	第2・4	蒲池公民館	
金	第1・3	柳河公民館	
	第2・4	二ツ河コミセン	東宮永公民館

※お住いの地区以外の教室もご利用いただけます。

※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。

利用料

☐ 300円/回

タオルと飲み物を持って、動きやすい服装で！

お問合せ お申込み

柳川市 福祉課 高齢者福祉係
TEL 0944-77-8516 (平日8：30～17：00)
FAX 0944-73-9211 (お急ぎの際はお電話を)

介護予防 教室

座ったままでもOK！体力に自信がなくてもOK！
楽しむことが1番です！レッツトレーニング！

短期集中	少人数	専門職	送迎付き	個別機能
筋トレ	認知訓練	栄養指導	レクリエーション	口の体操
体験	見学	※見学を希望される方は福祉課までご連絡をお願いします。		

地域の方と定期的に楽しむグループトレーニング お誘いあわせのうえご利用ください

市民サポーターによる体操教室

対象となる人

☐ 65歳以上の柳川市民

- ※ 要介護状態にある方など、安全確保の面からお断りすることもあります。
- ※ 市が実施する介護予防教室との併用はできません。

申込方法

1 申請

（申請は各コミセンまたは福祉課高齢者福祉係になります。代理申請可）

申請に必要なもの：申請書

2 利用決定

開催日時

開催場所

有明コミセン（大和町）

第2・4月曜

10:00～11:30

垂見コミセン（三橋町）

第2・4木曜

13:30～15:00

昭代公民館

第2・4金曜

10:30～12:00

※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。

利用料

☐ **無料**

タオルと飲み物を持って、動きやすい服装で！

お問合せ お申込み

柳川市 福祉課 高齢者福祉係
TEL 0944-77-8516（平日8:30～17:00）
FAX 0944-73-9211（お急ぎの際はお電話を）



介護予防 教室

手すり付きのトランポリン
音楽に合わせてトレーニング

短期集中	少人数	専門職	送迎付き	個別機能
筋トレ	認知訓練	栄養指導	レクリエーション	口の体操
体験	見学	※見学を希望される方は福祉課までご連絡をお願いします。		

身近な場所で、定期的に足腰の筋力トレーニング お申し込みはお早めに

トランポリン健康教室



対象となる人

- 65歳以上の柳川市民
- ※ 要介護状態にある方は、安全確保の面からお断りすることもあります。

申込方法

- 1 申請（申請は、福祉課高齢者福祉係になります。代理申請可）
※お電話で、名前、住所、電話番号をお知らせください。
- 2 利用決定（お電話でお知らせします。）

開催日時 開催場所

開催月 6～2月	10：00～11：30	14：00～15：30
月	中島コミセン	
火	サンブリッジ	蒲池公民館
水	二ツ河コミセン	東宮永公民館
木	豊原コミセン	大和コミセン
	昭代公民館	昭代公民館
金	六合コミセン	垂見コミセン

※お住いの地区以外の教室もご利用いただけます。

※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。

利用料

- **300円／回**

お問合せ お申込み

柳川市 福祉課 高齢者福祉係
TEL 0944-77-8516（平日8：30～17：00）
FAX 0944-73-9211（お急ぎの際はお電話を）