

2. 介護予防教室・健康促進

◇元気が出る学校 【短期集中（4か月）・個別トレーニング】

※退院後の自宅での暮らしが心配、なんだか最近元気がない方にお勧め

※見学・体験可。希望される方は、下記の問い合わせ先（福祉課）までご連絡をお願いします。

2
介護予防教室
健康促進

対象となる人	下記①、②のすべてに該当する人 ①65歳以上の柳川市民 ②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 ※市が実施する他の介護予防教室との併用はできません
日 時	毎週金曜日 10:00~15:00 ※12:00までのショートコースもあります ※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。
場 所	柳川総合保健福祉センター「水の郷」
利 用 料	<ul style="list-style-type: none"> 参加費：1回 400円 昼食代：実費 ※持参される方は不要です 入浴費：360円 ※入浴される方のみ。お得な回数券があります！ <p style="text-align: right;">参加時に会場でお支払いください</p>
お申込み	福祉課 高齢者福祉係、各庁舎市民サービス課、在宅介護支援センター ※申込方法など、問い合わせは、福祉課 高齢者福祉係へご連絡ください。 (問合せ先電話番号他は、1ページをご確認ください)

◇元気クラブ 【最長2年間・みんなでワイワイ♪グループトレーニング】

※元気が出る学校を卒業したら…。わいわい運動習慣に楽しく取り組みます！

※見学を希望される方は、下記の問い合わせ先（福祉課）までご連絡をお願いします。

対象となる人	下記①~④のすべてに該当する人 ①65歳以上の柳川市民 ②元気が出る学校を卒業して2年以内の人 ③介護保険の通所系サービスを受けていない人 ④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（介護が必要など）により、安全確保の面からお断りすることもあります。 ※市が実施する他の介護予防教室との併用はできません。
日 時	毎週木曜日 10:00~15:00 ※祝日や行事などで日程が変更になることもあります。
場 所	柳川総合保健福祉センター「水の郷」
利 用 料	<ul style="list-style-type: none"> 参加費：1回 300円 昼食代：実費 ※持参される方は不要です <p style="text-align: right;">参加時に会場でお支払いください</p>
お申込み	福祉課 高齢者福祉係、各庁舎市民サービス課、在宅介護支援センター ※申込方法など、問い合わせは、福祉課 高齢者福祉係へご連絡ください。 (問合せ先電話番号他は、1ページをご確認ください)

◇買い物支援付き介護予防教室【楽しみながら体操とお買い物♪】

※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♪

※令和8年度は、両開地区と大和地区でも開始予定！

※見学を希望される方は、下記の問い合わせ先（福祉課）までご連絡をお願いします。

対象となる人	下記①～③のすべてに該当する人 ①65歳以上で、昭代地区または中島地区にお住まいの方 ②自家用車を所有していない人（免許証を返納した方も可）や、足腰が弱くなり、ひとりでの買い物が困難な方 ③ひとりで車の乗り降りと、スーパーでの買い物・袋詰めができる方 ※心身の状態（介護が必要など）により、安全確保の面からお断りすることもあります。 ※市が実施する他の介護予防教室との併用はできません	
日 時	昭代地区	中島地区
	第2・4金曜日	第1・3木曜日
	10:00～15:00	10:00～15:00
場 所	昭代公民館	中島コミセン
利 用 料	・参加費：1回 500円、昼食代：実費 参加時に会場でお支払いください	
お申込み	福祉課 高齢者福祉係、各庁舎市民サービス課、在宅介護支援センター ※申込方法など、問い合わせは、福祉課 高齢者福祉係へご連絡ください。 （問合せ先電話番号他は、1ページをご確認ください）	

◇生きがいデイサービス【定期的に出かけて楽しく過ごしましょう！】

※介護保険外のデイサービス。大和町地区限定です。

※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。

対象となる人	下記の①、②すべてに該当する人 ①65歳以上 ②大和町地区在住の柳川市民の方 ※心身の状態（介護が必要など）により、安全確保の面からお断りすることもあります。 ※市が実施する他の介護予防教室との併用はできません。	
日 時	月曜日から水曜日 9:00～15:00（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。	
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：1回 300円、昼食代：実費 参加時に会場でお支払いください	
お申込み	福祉課 高齢者福祉係、各庁舎市民サービス課、在宅介護支援センター ※申込方法など、問い合わせは、福祉課 高齢者福祉係へご連絡ください。 （問合せ先電話番号他は、1ページをご確認ください）	

対象者：65歳以上の方 ☆ 参加者大募集 ☆



◇元気サークル

参加費：1回あたり 300円

有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、認知機能訓練、レクリエーション、健康講話など、多種多様な内容です！

2 介護予防教室
健康促進

開催日	午前 (9:45 ~ 11:45)	午後 (13:30 ~ 15:30)
第1・3 火曜	中島コミュニティセンター	
第2・4 火曜	矢留公民館	大和コミュニティセンター
第1・3 水曜		豊原コミュニティセンター
第2・4 水曜		藤吉コミュニティセンター
第1・3 木曜	城内公民館	六合コミュニティセンター
第1・3 金曜	柳河公民館	
第2・4 金曜		東宮永公民館

◇サポーターによる体操教室

参加費：無料

体を動かしたい方、仲間づくりをしたい方、地域の方と楽しく運動しませんか？

第2・4 月曜
10:00 ~ 11:30
有明コミュニティセンター

第1・3 火曜
13:30 ~ 15:00
矢ヶ部コミュニティセンター

運動習慣を身につけよう！



第1・3 水曜
10:00 ~ 11:30
両開公民館

第2・4 木曜
10:00 ~ 11:30
蒲池公民館

第2・4 木曜
13:30 ~ 15:00
垂見コミュニティセンター

第2・4 金曜
10:00 ~ 11:30
二ツ河コミュニティセンター

第2・4 金曜
10:00 ~ 11:45
昭代公民館

※昭代会場は、買い物支援の参加者と 合同実施となります

タオル・飲み物持参、動きやすい服装でご参加ください



お申込み・お問合せ

福祉課 高齢者福祉係
TEL：0944-77-8516
FAX：0944-77-9211

または 大和庁舎市民サービス課
三橋庁舎市民サービス課
各コミュニティセンター

◇トランポリン健康教室

【手すり付きのトランポリンで音楽に合わせてトレーニング♪】

お申込みは
お早めに！

※身近な場所で、定期的に足腰の筋力トレーニング♪

※見学を希望される方は、下記の問い合わせ先（福祉課）までご連絡をお願いします。

対象となる人	65歳以上の柳川市民の方 ※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。		
開催日時 場 所	開催月 5~2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	1回 300円		
お問合せ お申込み	福祉課 高齢者福祉係、在宅介護支援センター (各連絡先詳細は、1ページをご確認ください) ※利用料や申込方法など、詳しい内容については、お問い合わせください。		

2
介護予防教室
健康促進

◇民間温水プールで健康促進

【手続きをすれば、温水プール（アクセス・ジャパンスポーツクラブ：柳川市西浜武992-1）の利用が可能です！】



対象となる人	柳川市内に住所を有する人 ※施設利用の際に介護や介助が必要な方は施設の利用ができません。	
手続き方法	<p>①利用カードを作成（※もってくるもの…身分証明書） 柳川市民体育館、三橋庁舎生涯学習課、大和B&G海洋センターのいずれかで、「利用カード」を作成。</p> <p>②チケット購入 カード作成後、チケットをカード作成場所の3施設のいずれかで購入。</p> <p>③利用カードとチケットをアクセス・ジャパン窓口へ提出</p>	
利用可能時間	平 日：午前10時～午後5時、午後7時～午後8時40分 土曜日：午前10時～午後6時40分	日・祝日は 利用できません
利用料	3歳～高校生、65歳以上：100円、その他：200円	
お問合せ	生涯学習課 スポーツ推進係 【電話番号：0944-77-8837】	