

北九州で働くOTさん～ん こんなお悩み ないですか？



デイサービスの
卒業先をどうしようか…
→ **B** が最適

外出が困難だけど
人との交流や活動量を
増やせないかな…
→ **C** が最適

介護サービス以外で
心身機能を維持する
良い方法はないかな…
→ **A B C** どれも



そんなお悩み これらで解決できるかも。



A

教室

- ・ ひまわり太極拳教室
- ・ きたきゅう体操教室
- ・ 頭と体のいきいきトレーニング教室

B

通いの場

C

オンライン サロン

詳細・お申込方法は裏面

A

教室

- ・ひまわり太極拳教室
- ・きたきゅう体操教室
- ・頭と体のいきいきトレーニング教室

北九州市が主催する参加無料の介護予防教室です

対象：健康上問題のない市民 ※頭と体のいきいきトレーニング教室はこれに加え65歳以上であること

会場：北九州市の各区

講師：作業療法士、言語聴覚士、など

各教室の詳細（内容・日時・会場名・申込方法）は下記リンク又は二次元コードからご参照ください。

介護予防12式太極拳



教室はこちら



介護予防体操



教室はこちら



頭と体の
いきいき
トレーニング



教室はこちら



B

通いの場

市民主体のグループ活動です

ご近所でお探しの方などお気軽にどうぞ

会場：北九州市内各所の市民センターや公民館など

内容：体操・脳トレ・茶話会・文化活動、行事参加など

グループによって様々。ひまわり太極拳やきたきゅう体操を導入しているグループも多いです。

通いの場に関することはチラシ下部のお問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。

C

オンラインサロン

オンラインで参加できる無料のサロンです

内容：体操・脳トレやゲーム・24時間以内の嬉しい新しいこと話し、など

日時：毎月第4火曜日 10時～11時

方法：会員登録いただいた方に開催日の午前9時に事務局からオンライン（zoom）の招待コードがメールで届きますので、開始時間になったら自由に入室（参加）いただけます。

会員登録：左記リンク又は二次元コードからご登録ください。

会員登録
はこちら



< お問い合わせ先 >

公益社団法人 福岡県作業療法協会 介護予防事務局

〒802-0044 北九州市小倉北区熊本1-9-1 ONE OFF第2ビル101

電話/FAX 093 (951) 8760 平日 9時～17時（土日祝年末年始除く）