

平成30年度

# 介護予防教室のご案内

もっとはつらつ！もっといきいき！温泉で介護予防！

- ◆ **内容** 唐津市内の温泉施設へマイクロバスで送迎を行います。  
看護師による健康チェック、健康・生活相談、講話などが受けられます。  
注1. 血圧測定の結果により、入浴をご遠慮いただく場合があります。  
注2. 温泉施設での飲酒はできません。  
「りふれ」で開催する場合は、ボールを使った体操など軽運動を行います。
- ◆ **対象者** 唐津市内の長松②(神田、菜畑、見借)・竹木場地区に住所を有する65歳以上の方で、身のまわりのことが自分ででき、介助なしで着替えや入浴ができる方。
- ◆ **負担金** 温泉施設での入館・入浴料、昼食代などは自己負担になります。  
お金の管理はご自身でお願いします。  
※ バスの送迎は無料です。
- ◆ **実施日及び行き先** ※ 行き先は変更になる場合があります。



実施日	4月9日(月)	5月7日(月)	6月8日(金)	7月4日(水)
行き先	りふれ(ニタ子)	やすらぎ荘(浜玉)	なののゆ(七山)	天徳の湯(相知)

- ◆ **バス乗降場所及び出発時間** 裏面時刻表を確認ください。  
(各乗降場所の出発時間は、行き先により異なります)
- ◆ **実施時間** 教室の実施時間は、概ね10:30から14:00までです。  
☆ この時間にバスの送迎時間は含まれません。
- ◆ **定員** **19人** ※ 定員を越えた場合は抽選となります。  
抽選漏れとなった方には、電話でご連絡します。
- ◆ **申込み方法** 下記まで事前に電話または窓口にてお申し込みください。  
注1. 初めて参加される方は、参加したい日程の前月10日までにお申し込みください。  
注2. お申し込みの際、生年月日、要支援・介護認定の有無、既往歴、緊急連絡先、バス乗車場所などをお尋ねします。  
注3. 場合によっては参加をお断りすることがあります。

☆毎回、必ず  
申し込みが  
必要です。

## 【問い合わせ・申込先】

唐津市社会福祉協議会 本所 地域福祉課

〒847-0861 唐津市ニタ子3丁目155番地4 (高齢者ふれあい会館りふれ内)

電話番号 : 0955-70-2334

受付時間 : 午前8時30分～午後5時まで (土・日・祝日、年末年始を除く)

# 介護予防教室

長松②(神田、菜畑、見借)  
・竹木場地区

## マイクロバス〔時刻表〕

乗降場所	行き先別出発時間			
	4/9(月) りふれ (二タ子)	5/7(月) やすらぎ荘 (浜玉)	6/8(金) ななのゆ (七山)	7/4(水) 天徳の湯 (相知)
温石パークタウン 入口	10:15	9:20	9:20	9:20
ドラッグストアリ 菜畑店前	10:10	9:25	9:25	9:25
サンフレッシュ 神田店駐車場	10:05	9:30	9:30	9:30
陽光台集会所	10:00	9:35	9:35	9:35
西浦公民館	9:50	9:45	9:45	9:45
見借公民館	9:45	9:50	9:50	9:50
竹木場公民館	9:35	10:00	10:00	10:00
菅牟田公民館	9:30	10:05	10:05	10:05

- ※ 帰りは午後2:00に温泉施設を出発し、帰路につきます。
- ※ 天候等の理由により、行き先が変更になる場合があります。
- ※ 参加決定された方へは、別途、通知文を郵送いたします。  
抽選漏れとなった方には、電話でご連絡します。