

“よかトレ実践ステーション（施設版）” 登録へのご協力のお願い

福岡市では、自主的に介護予防に取り組む高齢者のグループを

“よかトレ実践ステーション”として認定し、活動継続のための支援を行っています。

福岡市にお住まいの皆様がいつまでも元気に過ごすことができるよう、身近な地域で気軽に介護予防に取り組める場を増やしていきたいと考えています。

“よかトレ実践ステーション（施設版）”として、“よかトレ”をやってみたいという地域住民の方々をサポートして下さる事業者を募集しています！

＜主な登録要件＞

- ・月2回以上、地域住民を対象に“よかトレ”を実践
- ・よかトレを実践する施設が福岡市内にあること 等

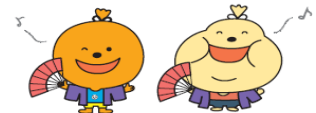
＜ご協力をお願いしたいこと＞

- ・場所の提供（DVDデッキの提供）、住民への参加呼びかけ 等

（例）A施設では、毎週水曜日10時から施設のロビーで、よかトレDVDの映像を流します。施設入居者や地域住民が集まり、よかトレDVDを見ながらよかトレを実践。施設では、DVDデッキの使い方を説明したり、町内回覧版で地域住民に参加を呼びかけるなど協力して下さっています。

“よかトレ”とは
次の体操の総称です！

- ・かんたん体操
- ・足元気体操
- ・ラジオ体操第一
- ・祝いめでた体操
- ・黒田節体操
- ・南区健康体操
（いきいき体操）



祝いめでた

市健康づくりイメージキャラクター
よかろーもん、友達のぼちやろーもん

登録事業者には、**よかトレDVD・ステッカーの贈呈や、**

“よかトレ実践ステーション（施設版）”として「福岡市介護予防応援WEBサイト（※）」にてご紹介させていただきます。

（※）福岡市介護予防応援WEBサイトはコチラ⇒



よかトレや通いの場についての情報を発信しています

【お問い合わせ先】

施設の所在地がある区の地域保健福祉課までお問い合わせください

区	TEL	FAX
東区地域保健福祉課	092-645-1088	092-631-2295
博多区地域保健福祉課	092-419-1100	092-441-0057
中央区地域保健福祉課	092-718-1111	092-734-1690
南区地域保健福祉課	092-559-5133	092-512-8811
城南区地域保健福祉課	092-833-4113	092-822-2133
早良区地域保健福祉課	092-833-4363	092-833-4349
西区地域保健福祉課	092-895-7080	092-891-9894