

10月から
スタート

須恵町フレイル予防事業の 参加者を募集します！



フレイルや要介護状態になることを予防するため、スポーツクラブでの運動を通して、運動機能などの維持・向上を図り、運動習慣を身につけませんか？

ひとりで運動

① 筋活教室(運動教室)

スポーツクラブを活用した教室です。インストラクターとの面談で運動メニューを作成し、都合の良い日時にコツコツと運動することができます。個別に支援してくれるので、運動が苦手な人でも安心です。



- ▶ 期 間 10月1日(水)～12月26日(金)の間で10回
※スポーツクラブの営業時間内であれば、日時の指定なく利用できます。(初回、4回目、10回目は個別支援実施のため日時指定あり)
- ▶ 内 容 ・初回、4回目、10回目に身体測定および個別支援(運動メニューの作成、食生活支援など)を実施
・スポーツクラブの器具や屋内プールを利用して運動(3か月間に10回 ※上限:週1回)
- ▶ 対象者 町内在住で、要介護認定を受けていない65歳以上の人
ただし、以下に該当する人を除く
・令和7年9月から開催のフレイル予防教室に参加する人
・運動により体調に支障をきたすおそれのある人
・スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス・イオンモール福岡24をすでに利用している人
- ▶ 定 員 20人
- ▶ 料 金 5,000円(全10回) ※現金支払い不可(支払方法の詳細は下記に記載)
※初回参加時にスポーツクラブにて料金をお支払いください。なお、期間内に中断した場合や期間終了時に規定回数を満たなかった場合でも返金はできません。あらかじめご了承ください。
- ▶ 用意するもの 運動着、運動靴(室内用)、タオル、飲み物

グループで運動

② 運活教室(プールエクササイズ教室)

屋内プールを利用した教室です。インストラクターの指導のもと、プール内でウォーキングや運動を行います。水中は浮力が働くため、関節への負荷がかかりにくく、無理なく運動に取り組むことができます。



- ▶ 日 時 10月20日(月)、27日(月)、11月10日(月)、17日(月)、12月1日(月)、8日(月)
(予備日:12月15日(月)、22日(月)) 各日14時～15時
- ▶ 内 容 水中でウォーキングや運動を行う
- ▶ 対象者 町内在住で、要介護認定を受けていない65歳以上の人
ただし、以下に該当する人を除く
・令和7年9月から開催のフレイル予防教室に参加する人
・医師などにプールでの運動を禁止されている人
・スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス・イオンモール福岡24をすでに利用している人
- ▶ 定 員 10人
- ▶ 料 金 3,000円(全6回) ※現金支払い不可(支払方法の詳細は下記に記載)
※初回参加時にスポーツクラブにて料金をお支払いください。なお、期間内に中断した場合や期間終了時に規定回数を満たなかった場合でも返金はできません。あらかじめご了承ください。
- ▶ 用意するもの 水着、水泳キャップ、ゴーグル(必要な人のみ)、タオル、飲み物

①および②の教室について、下記事項は共通事項となります。

- ▶ 実施場所 スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス・イオンモール福岡24
(粕屋町大字酒殿字老ノ木192-1 イオンモール福岡内)
- ▶ 料金の支払方法 クレジットカード、電子マネー、QRコード決済など ※現金ではお支払いできません。
- ▶ 申込方法 電話または役場1階 福祉課5番窓口で受け付け
- ▶ 申込締め切り日 8月29日(金) 17時15分まで

申・問 福祉課 高齢者福祉係 ☎ 932-1493(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線128)

令和7年度 新規採用職員 (保健師・学芸員)を募集します



保 健 師

- ▶ 採用予定人数 2人程度
- ▶ 受 験 資 格 昭和59年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人、保健師の免許を有する人、または令和8年3月末までに免許を取得する見込みの人

学芸員(一般事務兼務)

- ▶ 採用予定人数 1人程度
- ▶ 受 験 資 格 平成2年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人、学芸員の資格を有する人、または令和8年3月末までに資格を取得する見込みの人、考古学・歴史学・文化財学・民俗学などの専門的知識を有する人

※保健師、学芸員ともに、次のいずれかに該当する場合は受験できません。

- ・日本国籍を有しない人
- ・地方公務員法第16条に該当する人

試験日・試験内容

保健師・学芸員ともに、同日に試験を実施します。

- 1次試験 10月19日(日)
 - ・保健師 専門試験・看護師適正検査
 - ・学芸員 職務能力試験・職務適応性検査
 - 2次試験 11月上旬予定
 - ・保健師 作文試験・面接試験
 - ・学芸員 専門試験・面接試験
- ※2次試験の試験日は、須恵町ホームページにてお知らせします。

受付期間

9月15日(月・祝)まで ※期間中は24時間いつでも申請可能です。

申込方法

原則、インターネットによる申し込みとなります。
インターネットによる申し込みが困難な場合は、
総務課までお問い合わせください。
試験の詳細は、須恵町ホームページにてご確認ください。



問 総務課 人事給与係 ☎ 932-1152(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線319)