

福岡市
認定

あなたのグループ・団体で



“よかトレ”をはじめよう

いつまでも元気で過ごすためには、日ごろから介護状態にならないために身体を動かすことが大切です。

参加者が主体となって“よかトレ”を実践しているグループ団体を「よかトレ実践ステーション」として登録・認定し、活動を応援します！

“よかトレ”って何？

ラジオ体操・かんたん体操・足元気体操など健康づくりや介護予防におすすめの体操です



←コレ！

よかトレがすべて入ったDVDです
各公民館に見本が置いてあります

よかトレ実践ステーションに登録・認定されるとどんな特典が受けられるの？

特典1

運動専門職の派遣

年1回、無料でグループや団体に理学療法士等の専門スタッフを派遣し、体力測定や運動実技指導が受けられます

特典2

認定証 よかトレのDVD記念品の進呈

“よかトレ”として推奨している体操のDVDを差し上げます。

特典3

福岡市ホームページ でメンバー募集

福岡市のホームページにグループ・団体名や活動日時等掲載します。

これからグループをつくりたいという場合は、“よかトレ”を体験できる教室を開催してお手伝いします。

登録方法は裏面をご覧ください


認定の条件は？

- (A) 地域の方が自由に参加できる体制になっている
- (B) 月に原則 2 回以上の活動があり、毎回“よかトレ”を実践している
- (C) 65 歳以上の福岡市民が 5 名以上参加している
- (D) 65 歳以上の福岡市民の構成割合が概ね 6 割以上である
- (E) 活動場所が福岡市内である

登録に必要なものは？

- (1) 認定申請書（別添 様式第 1 号）
- (2) グループ・団体の会則（別添 会則例 参照）

登録までの流れ

- 1) 認定条件 (A) ~ (E) すべてクリアしているか確認
 - 2) 認定申請書、グループ・団体の会則を記載
 - 3) 南区地域保健福祉課窓口もしくは校区担当保健師に必要書類（認定申請書・会則）を提出
- 
- 4) 審査（2～3週間程度）
 - 5) 認定の結果（認定した場合、認定されなかった場合）を電話でご連絡
 - 6) 認定通知書の交付

「よかトレをしたい」

「よかトレ実践ステーションの登録について知りたい」等

よかトレ・よかトレ実践ステーションに関するお尋ね・登録は下記へ

南区保健福祉センター 地域保健福祉課 （2階 63番窓口）

電話番号 559-5133

FAX 512-8811

（月～金 9:00～17:00）