



介護予防・生活支援サービス事業 通所型短期集中予防サービスC

# 介護予防教室のご案内

フレイル予防で  
健康長寿

教室名	はつらつ教室	
目的	「話し相手を見つけたい」「もう少しカラダを動かしたい」「買い物など外出もしたい」などと感じていたら、はつらつ教室に参加してみませんか？ 教室では、仲間との会話や楽しくカラダを動かすことで、生活の質を高め、はつらつとした毎日が送れることを目指します。	
実施内容	集団体操、身近な道具を使った運動、頭の体操、レクリエーション、口腔体操 など	
対象者	要支援者 及び 事業対象者(基本チェックリスト該当者)対象	
場所	員弁老人福祉センター	ふじわらデイサービスセンター内
日時	水曜日・金曜日	火曜日・木曜日
	10:00~12:00	10:00~12:00
利用料	300円/1回 (2割の方 600円・3割の方 900円)	300円/1回 (2割の方 600円・3割の方 900円)
	3~6か月	



集団体操



口腔体操



※教室終了後は、地域における通いの場を紹介し、自主的に活動が続けられよう支援します。

## 【お問い合わせ先】

◆いなべ市地域包括支援センター（いなべ市役所内）

TEL：0594-86-7818 FAX：0594-86-7866

◆いなべ市社会福祉協議会 介護支援課 介護予防事業係

TEL：0594-37-6375 FAX：0594-46-8044