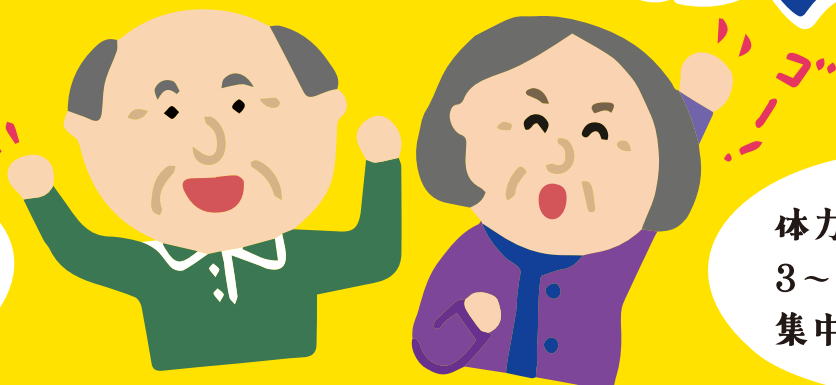


はつらつ教室

もう一度できる！
を応援します！



体力低下を感じたら
3～6カ月の
集中トレーニング！

はつらつ教室とは、リハビリ専門職が短期的に集中して関わり、
毎日の生活の困りごとの改善・向上をめざす通所型短期集中予防サービスです。

こんなこと
ありませんか？

つまづきやす
くなった

好きだった
ゴルフが
できなくなった

人と比べて
歩くのが
遅くなった

外に出かける
のがおっく
うになった

重いものが
運べなくなった

膝や腰が
痛くて、運動が
できない

私たちが

3～6カ月 週2回／各回120分
300円／回（1割負担の方）

無料送迎
します！

サポ
ー
ト
しま
す！



一人ひとりに合わせた運動に関するプログラムを基本に、栄養や口腔、
認知症に関する指導も含めた、複合的なプログラムを実施します。

まずは地域包括支援センターにご相談ください。

TEL 0594-86-7818 FAX 0594-86-7866

はつらつ教室

ご案内

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	いなべ市 員弁老人福祉センター	いなべ市 藤原グランド センター
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)
利用期間	3～6か月	

フレイル予防で健康長寿!

「話し相手を見つけない」「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。



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。

まずは地域包括支援センターにご相談ください。

TEL 0594-86-7818 FAX 0594-86-7866