

3か月間の短期集中介護予防教室！

元気度アップ 運動教室



こんな悩み
ありませんか？



- ✓ 階段の上り下りが大変…
- ✓ 庭仕事ができなくなった…
- ✓ なんだか自宅に引きこもりがち…



「体力をつける」「できることを増やす」



を目標にリハビリ専門職が**全力サポート**します！

実際の利用者の声です

自宅での運動方法が
わからなかったので教えて
もらえてよかった！

入院後、落ちてしまった
体力が回復した！



散歩や畑仕事、
買い物や旅行などの楽しみ
が続けられています！

ほかの参加者も一緒だった
ので楽しく過ごせました！

皆さんの参加をお待ちしています！！

申し込み・詳細は裏面へ！



利用までの流れ

◎申し込み

下記の連絡先へ
電話または来所にて
申込みできます。

◎家庭訪問

「続けたい!」「できる
ようになりたい!」を
ケアマネジャーが
確認します。

◎運動教室参加

それぞれの目標へ
向かって運動に
取り組みましょう!

対 象

- ① 65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた人
※申し込み後、基本チェックリストを用いて生活の様子を聞き取りします。
- ② 要支援1・2の介護認定を受けている人（通所サービス利用者を除く）

場 所

けやきの杜（角田市角田字中島上183）※送迎はご相談ください。

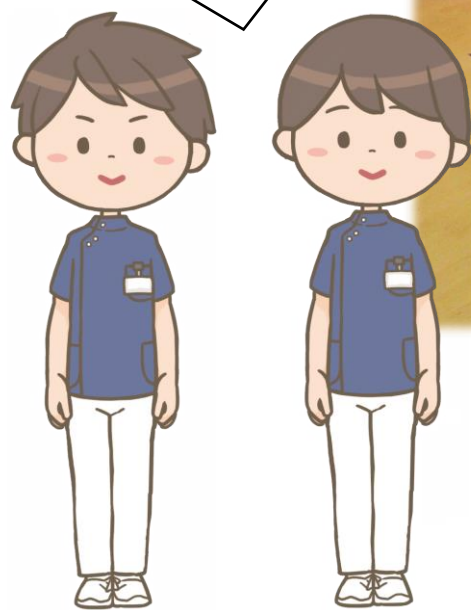
日 時

毎週水曜日 13:30~15:00
1クール（約3か月で全12回）

料 金

1回 500円

みんなで一緒に
介護予防・フレイル予防
に取り組みましょう!



レッドコード体操で
腕や肩回りを鍛えることができます



栄養や口腔ケアなどの
介護予防講話もあります

【申し込み／問い合わせ】

角田市地域包括支援センター ☎0224-61-1288

角田市総合保健福祉センター ウエルパークかくだ内