



体力アップ教室

この教室では、住み慣れた家や地域でいつまでも生活できるように、健康づくりや介護予防に取り組むことを目的としています。そのために、必要な生活行為ができるように6ヶ月間集中し自ら積極的にプログラムに取り組みます。

<期間> 6ヶ月間

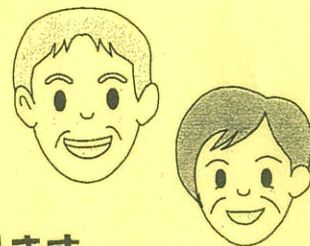
<日時> 月8回（月曜日・木曜日）
午後1時30分～午後3時
（祝日の場合は予定表により振替があります）

送迎します♪

<場所> 大口 一期一会荘 食堂



- <内容>
- ・体がしなやかになるように、タオル、お手玉など道具を使った体操
 - ・筋力がついて、足腰が丈夫になる体操
 - ・物忘れ予防するための頭の体操
 - ・お口の体操
 - ・3ヶ月に1度の体力測定



*リハビリの先生や歯科衛生士によるアドバイスもあります。

<参加できる人> 生活機能チェックに該当し自分でできる行為を増やしたい人

<料金> 月額（本人の介護保険料段階により決定します。）

申込み：大口町地域包括支援センター

☎94 - 2227

担当 奈須 柴田

