

短期集中型 介 護 予 防 教室

# 足腰おたっしゃクラブ



このようなお悩みを抱えていませんか？

ケガ（病気）をきっかけに、体力が落ちたな

今までできていた動作が、難しくなってきたわ



転倒の不安、買い物・掃除のしづらさなど  
生活のしづらさを改善しましょう！

## 【おすすめポイント】

- その1 理学療法士による専門的な指導
- その2 短期(3か月間)集中トレーニング
- その3 希望者には送迎対応(追加料金なし)



<対象者> 要支援認定者 または 総合事業対象者

<参加費> 1コース(3か月) 3,000円 ※途中キャンセルの場合、返金はありません

<内 容> ストレッチ・ゴムバンドを使った筋力トレーニング・健康講話など

※希望者には送迎します

※医師から運動を禁止されている方や、急性期の疾患のある方等は参加いただくことができません

### 愛泉館コース

<開催日>

毎週火曜日：午後2時から4時まで

(利用開始日は、お住いの地区の

地域包括支援センターと要相談)

<会 場>

老人保健施設 愛泉館

(米野木町南山 987-44)

<実施者>

医療法人財団 愛泉会

(☎0561-74-1711)

### 日進ホームコース

<開催日>

毎週木曜日：午前10時から正午まで

(利用開始日は、お住いの地区の

地域包括支援センターと要相談)

<会 場>

特別養護老人ホーム 日進ホーム

(浅田平子2丁目20)

<実施者>

社会福祉法人 日進福祉会

(☎052-806-2600)

# 足腰おたっしゃクラブ参加の流れ

## 相談・申込み

現在のお困りごとをお伺いします。内容によっては、足腰おたっしゃクラブ以外のサービスを提案する場合があります。

## 目標の設定

「わたしの目標」を決め、私の目標達成シートを作成します。  
私の目標達成シートには、目標達成に向けご自身が取り組む内容などを記載します。

## 教室に参加 (3 か月)

目標の達成に向けて、足腰おたっしゃクラブに参加し、教室と自宅でのセルフケアに取り組めます。  
定期的に取り組む内容を振り返り、目標達成状況などを確認します。  
必要があれば目標や取り組む内容の変更を行います。

## 評価・卒業

獲得した生活習慣を継続します。  
取り戻した体力・自信で、日々の楽しみや趣味に取り組んだり、地域に出かけたりなど目標とした生活を過ごしましょう。

**教室への参加を希望する場合は、  
お住まいの地区の地域包括支援センターにご連絡ください**

	担当地区	住所	TEL
中部地域包括支援センター	蟹甲・折戸・栄（1、2丁目） 本郷・岩崎・岩藤・南ヶ丘 東山・藤塚・竹の山	蟹甲町中島 22 （中央福祉センター内）	0561-73-4890
東部地域包括支援センター	藤枝・米野木・米野木台 三本木・藤島・北新・五色園 栄（3～5丁目）	米野木町南山 987-44 （老人保健施設 愛泉館内）	0561-74-1300
西部地域包括支援センター	赤池・赤池南・浅田 浅田平子・梅森・梅森台 野方・香久山・岩崎台	浅田平子2丁目 20 （特別養護老人ホーム 日進ホーム内）	052-806-2637

日進市 地域福祉課

電話:0561-73-1484 ファクス:0561-72-4554



令和7年10月