

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、返金はできません

<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)

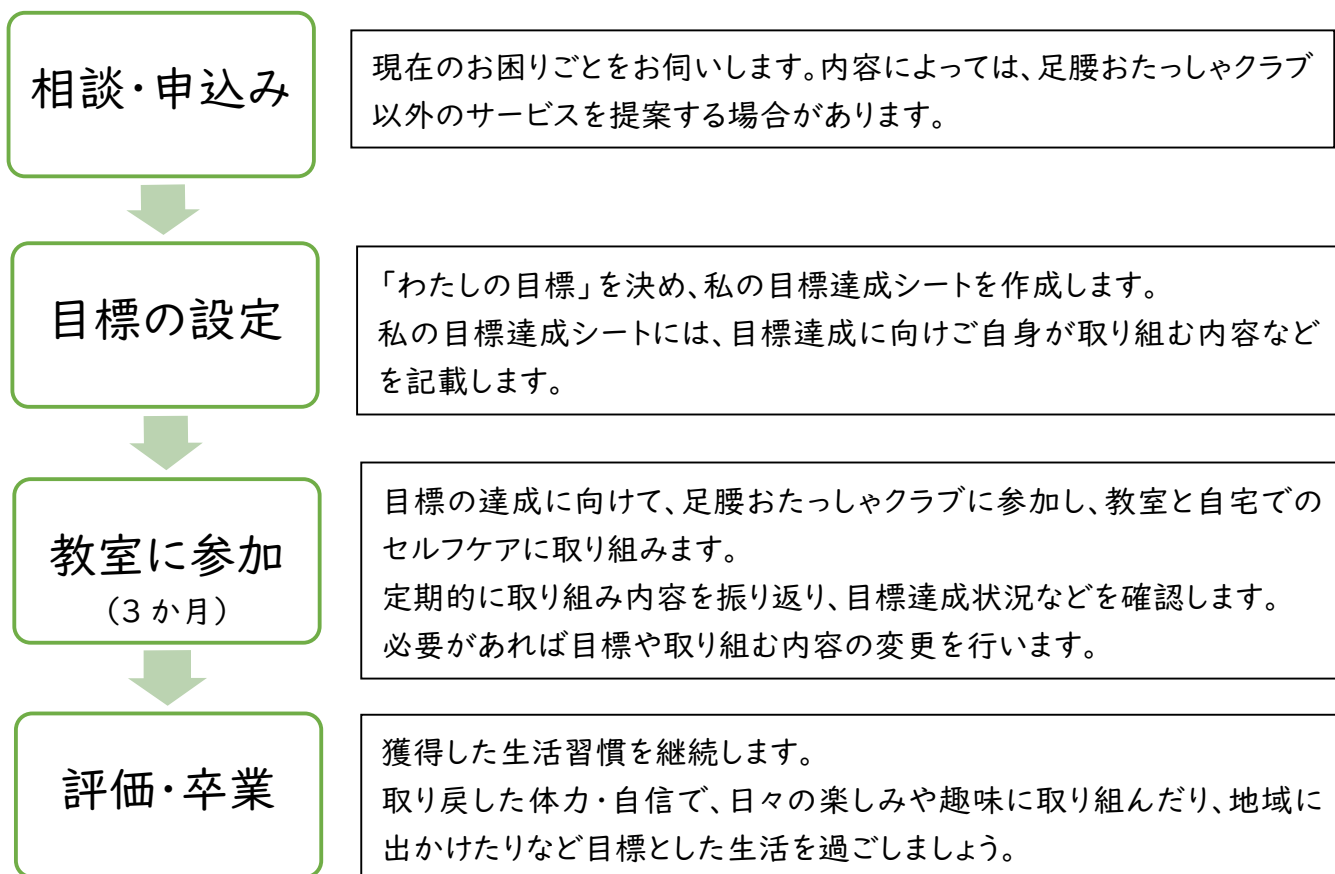
<会 場>

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 日進福社会
(☎052-806-2600)

足腰おたっしやクラブ参加の流れ



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

