

笑顔いきいき

楽しく 介護予防

参加者

募集中！

体操教室 のびのびコース

体操教室のびのびコースは、かわせみいきいき体操（座位バージョン）を中心とした筋力アップ教室です。

かわせみいきいき体操とは、手首や足首に重りを巻いて、負荷を掛けながら行う筋力アップ体操です。運動の種類は、6種類と少なく、動きも単純なので誰でも簡単に行う事ができます。

～ のびのびコースの特徴 ～

支援計画の作成

のびのびコースでは、開始前に包括職員がご自宅を訪問し、生活の様子や困りごと等についてお話しを伺います。その上で、ご本人様と相談しながら目標を決め、目標を持って教室に参加していただきます。

理学療法士による指導

のびのびコースでは、理学療法士による専門的な指導が受けられます。

教室の開始時、終了時には体力測定、個別面談を実施し、1人1人に合わせた専門的な指導を行います

※理学療法士とは、病院等でリハビリを行う専門職です。

送迎を行います

のびのびコースでは、1人での外出が難しい方にも安心してご参加いただけるよう、送迎を行っています。



- <対象者> 65歳以上
健康いきいきチェックシートで該当となる方
- <日 程> 毎月第2・4火曜日
- <時 間> 10:30～12:00（受付10:00～）
- <会 場> 総合福祉センター 1階 機能回復訓練室
- <持ち物> 上履き（かかとのある物）、水分補給用の飲み物、タオル

※運動しやすい服装でお越しください。

参加を希望される方は、横瀬町地域包括支援センターまでご相談ください。

横瀬町地域包括支援センター **0494-25-0281**