

笑顔いきいき

楽しく 介護予防

# 体操教室 ゆうゆうコース

参加者  
募集中！

筋力の低下が気になる、転ぶのが怖い、物忘れが増えたなど気になることはありませんか。

体操教室ゆうゆうコースは、転倒予防や認知症予防を中心とした介護予防教室です。

## ～ ゆうゆうコースの特徴 ～

### 楽しく予防

ゆうゆうコースでは、高齢者に多くみられる転倒と認知症の予防を目的に指導を行います。

短期間で効果的な予防方法を学ぶことができます。

### 専門職による指導

ゆうゆうコースでは、理学療法士、作業療法士による専門的な指導が受けられます。

体操の前には、生活に役立つプチ講義（腰痛、肩こり、膝痛予防等）を行います。

※理学療法士、作業療法士とは、病院等でリハビリを行う専門職です。

### 仲間作りを

1人ではなかなか続かないことも、仲間となら続けることができます。外にでて、人と話をすることは心の健康にも役立ちます。



<対象者> 65歳以上の方で、  
他の体操教室に参加されていない方

<日 程> 毎月第2・4木曜日

<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、水分補給用の飲み物、タオル（汗拭き用）

※運動の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