

介護予防体操教室のご案内

剣淵町地域包括支援センターでは、元気な方がなるべく要介護状態にならない、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようにするため 2 つの体操教室を開催しています。足腰が弱ってきて何か運動をしなければと思っている方、体にどこか痛みや動きの悪い部分がある方、どう運動したらよいか分からず運動方法を知りたい方などを対象としており、**体操は全て理学療法士が監修**しています。

剣淵町の要介護認定を受けている方のうち全体の 2 割が骨折や変形性関節症などの整形疾患を患っており、軽度の方に限ると 4 割近くの方は整形疾患が原因となっており、要介護状態は足腰の機能低下からやってくることがわかります。

介護予防のためには足腰を鍛えておくことが有効なので、健康寿命を延ばして自分らしく生活するためお気軽に参加ください。

元気はつらつクラブ 毎週金曜日 【10:00～11:00】

参加者の平均年齢は 85 歳程度で、少し筋力が衰えている方を対象としています。椅子に座ったまま行えるストレッチや筋力トレーニングを中心に体操を行っています。

※事前登録が必要です

※お茶代として年会費 100 円をいただきます



しゃきっと体操クラブ 毎週金曜日 【13:30～14:30】

参加者の平均年齢は 75 歳程度で、元気な体を維持したい人を対象としています。椅子に座って行うストレッチや筋力トレーニングの他に立って行うバランス練習なども行っています。

※事前登録は必要ありませんので自由に参加できます

※会費はかかりません



【 共 通 事 項 】

☆会 場：ふれあい健康センター ふれあいホール

☆持ち物：水分補給の飲み物、タオル 等

☆その他：年 1 回体力測定・健康に関するアンケートを実施。栄養士による講話、歯科衛生士による個別相談なども行っています。

ご自宅から会場まで遠い方は、体操教室の参加に関わるじんじん号の運賃の助成制度があります。介護予防事業に参加してみたい等、介護予防に関して気になることがあれば剣淵町地域包括支援センターまでご相談ください。

剣淵町地域包括支援センター（ふれあい健康センター内） 電話34-3955