

# はつらつリハビリ教室

～住み慣れた地域でいきいきと自分らしい暮らしができるように～

足腰が弱くなってきたという方や、入院後で体力が落ちてしまったという方、転ぶのがこわいなどの不安を持つ方、歳のせいだとあきらめていませんか？

町では、要介護状態になる前に、自身の体の状態を改善することを目的として、毎週水曜日に介護予防教室（はつらつリハビリ教室）を開催しています。

## ◆内容◆

- リハビリテーション専門職があなたの困りごとに合わせ、指導・助言を行います（運動機能向上・口腔機能向上・栄養改善などについての集団プログラムの実施）
- 主なプログラムとしては、椅子に座りながら集団で行う体操やストレッチを行い、ご自身の体調に合わせて実施できる無理のない機能向上プログラムです。
- 自宅で取り組むことができるストレッチやトレーニング方法・内容について、教室で学ぶことができます。
- 自宅からの交通手段がない方、来所が困難な方は、教室への送迎が利用できます。

## ◆開催日・開催時間◆

- 毎週水曜日（年末年始祝日を除く）
- AM 9：30 ～ AM 11：30

## ◆場所◆

- 甲佐町生涯学習センター ホール  
（会場が変更になる場合があります）

## ◆費用◆

- 1回300円（送迎代は無料です）  
（全16回で4,800円）

## ◆利用回数◆

- 全16回（約4か月間）  
（開始初期と終期に体力測定を実施します）

## ◆対象者◆

- 介護保険認定で「要支援1」または「要支援2」の認定をお持ちの方
- 「事業対象者」の認定をお持ちのかた（※）  
（※…町が行う基本チェックリストにおいて、運動器機能低下などの該当があった方）

## ◆申込み・利用方法◆

- 参加希望の方は、町地域包括支援センター（町福祉課）にご連絡ください。
- ご利用には地域包括支援センター等による訪問・計画立案が必要です。

<問い合わせ先・お申込み>

甲佐町役場 福祉課 地域包括支援係

甲佐町地域包括支援センター

担当：白石

TEL：096-234-1114

この教室は、短期集中通所型サービスCとして、甲佐町が実施しています。