

いきいきシニアライフを応援します。

パワーリハプラス教室

《訪問・通所型短期集中予防サービス》が始まりました。

おっとっと!となったときに
バランスがとれるように



専門スタッフによる一人ひとりのからだの状態に合わせた筋力トレーニングを行う教室です。

こんな経験はありませんか？



- ・畑仕事をするときの姿勢がきつい
- ・ふらついて転倒しそうなので、外出を減らしている
- ・階段の上り下りが大変になってきた
- ・骨折で手術を受けて退院したけれど、体力が落ちた気がする



介護保険を利用する前にパワーリハプラス教室に参加してみませんか。

【教室の先生たち】

無理せず、個人のペースで楽しみながら、トレーニングしましょう



かわはら けんた
川原 健太 先生

いさかい りょう
飯盛 良 先生

なわ て としひこ
縄手 利彦 先生

【参加されたみなさん】



足のむくみやだるさがとれました。

みんながいるので続いています。



最初は疲れたけれど、今は楽しい!

①[訪問・動作の確認など]

教室の先生が地域包括支援課のケアマネジャーと一緒に自宅を訪問し、普段の歩行状態や動作などを確認します。

②[通う]

体力・運動評価をして、全部で26回（週2回、約3か月）のトレーニング教室に通っていただきます。

■教室は年2回、1回の定員は6人です

■参加にはかかりつけの先生の意見書が必要です

③[教室終了後のフォロー]

教室終了後、再度自宅を訪問し動作などを確認するとともに、必要な運動を紹介します。



◀ 負荷をかけて、足の曲げ伸ばし



◀ 抱き上げているだけに
見えるけれど、
ゆっくりだからきついよ



◀ 筋力アップを目指して

問 地域包括支援課 ☎75-6033