

ご存じですか？

参加費無料

送迎あり



# ふれあい元気教室



(通所型サービス C：短期集中予防サービス)

こんな日常生活のお悩みを感じたら・・・



階段を昇るのが大変

ゴミ出しなど家事が大変

転倒が不安で買い物に行けない

3か月集中  
トレーニング!

若返りに  
チャレンジしませんか?



## ▶ 教室の内容

この教室では、**日常生活での困りごとを解決するために、ひとりひとりに合わせたプログラムで実施**しています。

☆運動を中心に、栄養のことや口腔のこともサポートする複合的なプログラムとなっています。

実施期間：約3か月間

場 所：熊取ふれあいセンター3階 健康リハビリ室

持 ち 物：運動靴・お茶・タオル・運動できる服装

運動指導等：理学療法士や健康運動指導士等による運動指導



### 運 動

- ☆くまとりタピオ元気体操
- ☆サーキットトレーニング
- ☆リズム体操
- ☆座って筋力トレーニング等

### 栄 養



- ☆食事状況の聞き取り
- ☆必要な栄養素について
- ☆個別指導 等

### 口 腔



- ☆口腔内の染出し
- ☆お口の体操
- ☆歯磨き、義歯のお手入れ方法等

## ▶ 教室の対象者

①要支援1・2の認定を受けている方

②65歳以上で基本チェックリストで、「事業対象者」と認定された方

上記のいずれかで、生活動作に困りごとがあり、主治医から運動制限がない方

☆総合事業サービスを利用希望される場合は、まずはふれあい元気教室（短期集中予防サービス）の利用をご検討下さい。

☆ひとりひとりの生活課題を把握するために、事前に専門職訪問（理学療法士及び作業療法士）があります。



## 参加者からの喜びの声



(70歳代)

腰を痛めて手術し、丸4年経っても、歩いて5分の間に、10回休憩する状態でした。教室参加開始ころは、運動は本当にきつかったですが、教室の仲間やスタッフとの会話も励みとなり、運動中に流れる歌も、口ずさみながら運動できるようになっていきました。教室終了後は、教室で一緒になったおじさんグループでひまわりドーム（体育館）で運動しています。

熱帯魚が好きでしたが、水槽の水替えも思うようにできず、水槽の数を減らしてました。でも再び増やし、夜、電気を消して音楽をかけて、熱帯魚を見ている時間を楽しんでいます。

教室に参加し、真っ暗な老後の人生の向こう側にマッチ棒のような明かりが見え、継続しているうちにその明かりが段々近づき、今はその明かりのトンネルの中を歩いている気持ちです。これからも、毎日元気で楽しく暮らせるように、教室で教えてもらったことを続けていきます。



〈水槽の写真〉



## 教室の様子

運動・栄養・口腔を整えて、**「できない」を「できる」にチャレンジ!**  
体が動くようになると気持ちも前向きになります!

### みんなでタピオ体操!



### サーキットトレーニング



### ストレッチ



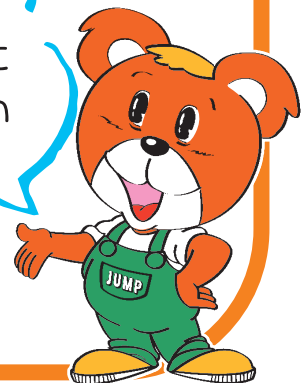
### いろいろな体操



教室の動画は  
こちらから



仲間と一緒に楽しく  
運動して、元気な生活に  
戻れるように頑張ってい  
るよ!



## 【お申込み・問い合わせ先】

熊取町介護保険課介護保険グループ（熊取ふれあいセンター1階） 452-6298

熊取町地域包括支援センターやさか（社会福祉法人 弥栄福祉会） 453-8330