

- つまずきやすくなった
- 膝痛があり、歩くのがつらい
- 腰痛があり、立ち座りがつらい、などの足腰の機能の衰えを感じたら・・・

## 元気アップ塾(運動コース)

### 対 象

- ・ 65歳以上で要支援1, 2の認定を受けている人
- ・ 65歳以上で運動機能低下のおそれがある人(基本チェックリストに該当)
- ・ 包括支援センターのアセスメントで運動機能向上が必要と認めた人

### 内 容

場 所：ゆうあい通所リハビリテーションセンター(富岡市曾木543)

期 間：週1回×3か月間(12回コース)

日 時：月曜～金曜、午前(9時～12時) or 午後(1時半～4時)で90分間

(コース内容)

- \* 専門家(理学療法士、作業療法士)による・・・
- ・ 運動機能のアセスメント
- ・ 運動プログラムを計画(転倒、膝痛、腰痛プログラム)
- ・ 運動の指導
- ・ 評価、生活のアドバイス(ホームエクササイズなど)

足腰から  
介護予防!



### 費 用

- ・ 介護保険負担割合に応じて
 

1割	1回あたり	330円
2割	1回あたり	660円
3割	1回あたり	990円
- ・ 送迎を希望する場合は、1回500円(往復・自費)がかかります。

問合せ先

にこにこ甘楽 健康課 地域包括支援センター ☎67-5182