

R7 短期集中型通所サービス「はつらつトレーニング教室」

運動や生活の機能が低下していると認められる方が、週1回(3か月間)教室に参加し、リハビリの専門職による運動指導などを受け、できる限りご自宅で自立した生活を送れるように支援するサービスです。

■指導者は？
理学療法士
もしくは
作業療法士

■運動は？
イスを使った
ストレッチなど

■費用は？
無料

■送迎は？
自宅と会場
の送迎あり

■どこであるの？
A教室：多目的体育館
(中央包括、北包括区域にお住まいの方)
B教室：テクノセンター
(東包括、南包括区域にお住まいの方)

【教室に参加できる方】～次の3項目以上に該当する方～

- ①階段をあがるとき、手すりや壁をつたわらないと昇れない。
- ②イスから立ち上がるとき、何かにつかまらないと立ち上がれない。
- ③15分くらい続けて歩けない。
- ④この1年間に転んだことがある。
- ⑤転倒に対する不安が大きい。



元気に！
ハツラツと！



【参加者の声】

- ・足に筋力がついて、階段の上り下りが楽にできるようになりました。
- ・毎回教室に参加してみんなと会うのが楽しみでした。

【ご家族の声】

- ・これまでよりも、外出する機会が増えてうれしいです。
- ・気持ちも元気になったような気がします。家族もみんなうれしい気持ちに

A教室 指を使って頭の体操



B教室 動画を見ながらの体操



A教室 イスでの体操



B教室 モップを使った体操



A教室日程

＜場所＞多目的体育館

＜開催日時＞基本水曜日の午前中

【前期】

4月	2日	9日	16日	23日	30日
5月	7日	14日	21日	28日	
6月	4日	11日	18日		

※予備日:6月25日

【中期】

8月	6日	13日	20日	27日
9月	3日	10日	17日	24日
10月	1日	8日	15日	22日

※予備日:10月29日

【後期】

12月	3日	10日	17日	24日
1月	7日	14日	21日	28日
2月	4日	12日	18日	25日

※予備日:3月4日

※2月12日のみ木曜日の実施

B教室日程

＜場所＞テクノセンター

＜開催日時＞基本火曜日の午前中

【前期】

5月	7日	13日	20日	27日
6月	3日	10日	17日	24日
7月	1日	8日	15日	22日

※予備日:7月29日

※5月7日のみ水曜日の実施

【中期】

9月	2日	9日	16日	24日	30日
10月	7日	14日	21日	28日	
11月	4日	11日	18日		

※予備日:11月25日

※9月24日のみ水曜日の実施

【後期】

1月	6日	13日	20日	27日
2月	3日	10日	17日	24日
3月	3日	10日	17日	24日

※予備日:3月31日

【お問い合わせ先】

日南市長寿課高齢者あんしん係

日南市北地区地域包括支援センター

日南市中央地区地域包括支援センター

日南市東地区地域包括支援センター

日南市南地区地域包括支援センター

31-1162

25-0408

22-3301

23-6099

64-3178

