R8 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。





【 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なります。

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	1日	8日	15日	22日	30日
5月	8日	13日	20日	27日	
6月	3日	10日	24日		

※予備日：7月1日

【 中 期 】

8月	5日	12日	19日	26日	
9月	2日	9日	16日	25日	30日
10月	7日	14日	21日		

※予備日：10月28日

【 後 期 】

12月	2日	9日	16日	23日
1月	6日	13日	20日	27日
2月	3日	10日	17日	25日

※予備日：3月3日

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	12日	19日	26日	
6月	2日	9日	16日	23日	30日
7月	7日	14日	21日		

※予備日：7月28日

【 中 期 】

9月	1日	8日	15日	24日	29日
10月	6日	13日	20日	27日	
11月	4日	10日	17日		

※予備日：11月24日

【 後 期 】

1月	5日	12日	19日	26日
2月	2日	9日	16日	24日
3月	2日	9日	16日	23日

※予備日：3月30日

【お問い合わせ先】

日南市長寿課高齢者あんしん係	31－1162
日南市北地区地域包括支援センター	25－0408
日南市中央地区地域包括支援センター	22－3301
日南市東地区地域包括支援センター	23－6099
日南市南地区地域包括支援センター	64－3178

