

元気

さあ♪
運動教室へ行こう！

かるやか運動教室

介護予防・日常生活支援総合事業

こんな方に
おすすめです👍👍
参加費無料

対象者： 65歳以上で
要支援1・2の方
事業対象者※

- ・『もう年だから…』とやりたいことをあきらめている方
- ・外出したいが『おっくうだから…』と自宅に閉じこもりがちな方
- ・体力がおちたと実感している、または運動習慣をつけたいが、
どう運動していいのかわからない方
- ・人と触れ合いながら楽しく運動し、認知機能の維持や認知症の
予防をしたい方



- ・プランナーが、日頃の生活状況を聞き取り、あなたに合った運動プランを作成し、目標に向かって週1回のペースで行う運動教室です。全24回（約6か月間）
- ・集団教室か個別教室のどちらかを選べます。
- ・理学療法士、柔道整復師等の専門職が丁寧に指導します。
- ・日常が楽しく、自分らしい生活が過ごせるようにサポートします。
- ・運動教室終了後は、地域の活動や集いの場などをご紹介します。

運動で高める体力！認知力！



※日頃の生活を振り返り、心身の衰えがないかを25項目の質問でチェックし、一定の質問に該当した人を事業対象者といいます。

〔裏面あり〕

個別教室

市内6か所（接骨院によって、曜日・時間が異なります。）

☆印は送迎あり

- ・セントラル接骨院(名和町)
- ・みずしま接骨院（名和町）☆
- ・じんの接骨院（大田町）☆
- ・手塚接骨院（富木島町）
- ・ヨコス力接骨院（高横須賀町）☆
- ・なかひらち整骨院（加木屋町）☆



『足の筋力がつき、歩く距離が伸びました！』



自分に合った運動メニューを自分のペースで行います！



集団教室

市内2か所（送迎あり）

- ・ビッグエス東海 太田川（大田町）

毎週水曜日10:30～12:30



- ・コパンススポーツクラブ東海（荒尾町）

毎週木曜日13:30～15:30



『正しい歩き方の練習です♪』

『仲間と一緒に運動します♪』



マシンでの運動も丁寧に指導します！

一緒にいかがですか！



訪問型介護予防事業

保健師、管理栄養士、歯科衛生士の訪問で生活習慣の見直しや要介護にならないよう相談支援を行います。

〔お問合せ先〕

①東海市高齢者支援課・健康推進課 052-689-1600

②東海市高齢者相談支援センター 052-689-1606

（①②東海市荒尾町西廻間2番地の1 東海市しあわせ村内）

③東海市高齢者相談支援センター(分室)0562-31-3312

（③東海市加木屋町南鹿持27番地の1 東海市立加木屋デイサービスセンター内）



体力をつけて、楽しい毎日を過ごしましょう！

《令和6年5月発行》