

体操と買い物が同時に楽しめる！



あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

買い物リハビリテーション

買い物リハビリとは？

自宅にとじこもりがちなフレイル状態の高齢者の方を対象に、日常生活に必要な運動機能の向上を目指します。理学療法士の指導により、日常生活を行うために必要な外出、買い物などの生活リハビリのほか、健康チェック、体操を行いフレイル状態からの回復を図ります。

日時：毎週火曜日

午前10時から12時

(祝日・店休日の場合は休み)

※ 事前予約制

場所：イトーヨーカドー尾張旭店

定員：12名

費用：1回200円

(買い物代は自費)

回数：お一人20回まで参加可

※希望者は送迎つき

最近、外出が減って、
体力が低下してきたわ…



申し込み方法は裏面をご覧ください

対象者

- ①市内在住の65歳以上の方
- ②最近、外出機会が減って筋力が低下したと感じる方
- ③歩いてスーパーなどに行くのが難しくなり、家族の送迎に頼っている方で、スーパー内では一人で買い物ができる方
- ④通所サービスを利用していない方

※申し込みの際に、簡単な質問に答えて頂きます。

申込み先

リハビリフィットネス長久手

電話 0561-64-5745 (担当 さがさき 相崎)

(平日の午前8時30分から午後5時30分まで受付)



❖ご注意ください❖

イトーヨーカドー尾張旭店での受付はしておりません。



尾張旭市役所 長寿課