



転びやすくなった
なんかならない
か...



浴槽をまたい
だ時、滑った
の、不安だわ



歩くスピードが遅
くなったよ。すぐ
疲れてしまう。



**こんな心当たりの65歳以上の方へ
気づかぬうちに生活機能が低下してきたら
早めに対応し、要介護状態を予防しましょう。**

「元気教室」参加者募集



教室は、理学療法士などの専門職が丁寧に指導します。送迎もありますので、行き帰りの心配も不要です。

対象	要支援認定の方、及び65歳以上で基本チェックリストにより生活機能低下が認められた方 先着9名
開 催 日 時	第1回 令和6年6月5日～8月21日 毎週水曜日 13時30分から15時30分まで 会場：清風苑
	第2回 9月4日～11月20日 毎週水曜日 13時30分から15時30分まで 会場：清風苑
	第3回 12月4日～令和7年2月26日 毎週水曜日 13時30分から15時30分まで 会場：清風苑
	※各回共に全12回の教室
内 容	健康相談、バイタル測定、体力測定、運動実技指導（筋力やバランス能力を高めるエクササイズほか）
料 金	無料
その他	原則、通所型サービスを利用されている方は利用できません。 教室では、安全に実施するため血圧測定等のバイタル測定を必ず実施します。

※申込方法：市役所長寿課長寿支援係までお問い合わせください。

事前の手続き等お知らせします。（併せて裏面もご覧ください。）

尾張旭市役所 長寿課長寿支援係

電話 0561-76-8143（直通）

裏面もありますので、必ずお読みください。



★手続きの流れ

注) 元気教室にご参加いただく前に以下の手続きが必要です。

① 基本チェックリスト実施または認定申請を実施(長寿課にて)

*ご本人の申請が必要です。来所できない場合はご相談ください。

持ち物 介護保険被保険者証

↓ ①の結果にて
該当者

② 教室利用申請



③ 後日、地域包括支援センターがご自宅にお身体の様子などを聞きに伺います。



④ 教室開始



①の結果にて
非該当者

①が該当しなければご利用できません。

申請後、教室参加中は担当ケアマネジャーと一緒に運動目標などを考えます。

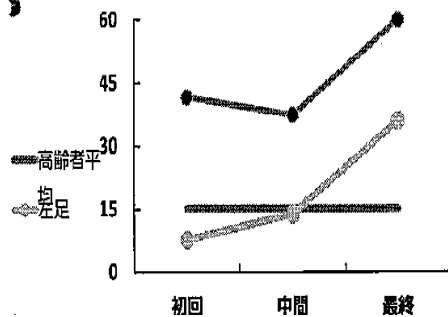
★参加者の変化

3か月間参加された方からの変化

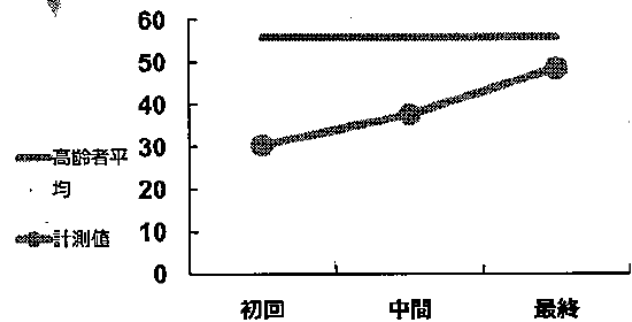
※個人差がありますので、すべての方の結果を保証するものではありません。



片足時間の経過



最大下肢筋力の経過



★参加者の感想

- ・歩く事に自信がつき今まで以上に外出するようになった。
- ・階段の昇り降りが楽になった。
- ・膝の痛みや腰の痛みが和らいだ。
- ・意識しながら歩くようになり、動きが少し楽になった。