



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】6月3日~8月19日(水) ごぶさた会：10月22日(木) | 13時から15時 会場：清風苑 ※【第2回】9/23実施 ※【第3回】12/30お休み |
| | 【第2回】9月2日~11月18日(水) ごぶさた会：令和9年1月28日(木) | |
| | 【第3回】12月2日~令和9年2月24日(水) ごぶさた会：令和9年4月29日(木) | |
| | ※各回共に全13回の教室(教室12回+ごぶさた会1回) | |
| 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)、活動量計を用いた運動量の測定 | |
| 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。



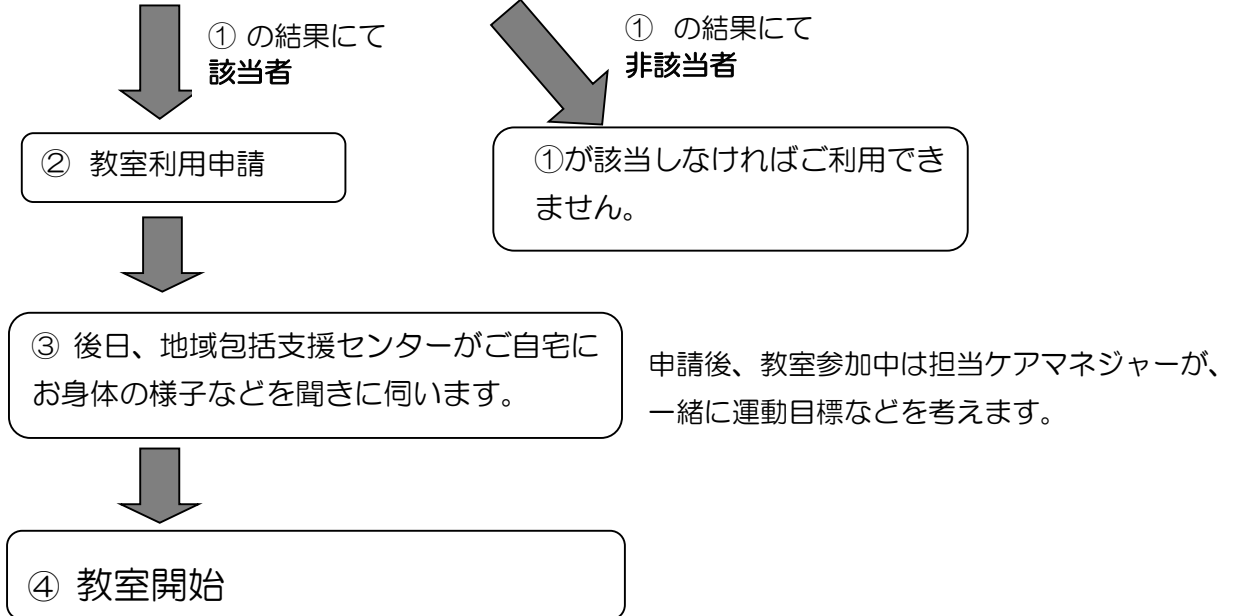
★手続きの流れ

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。

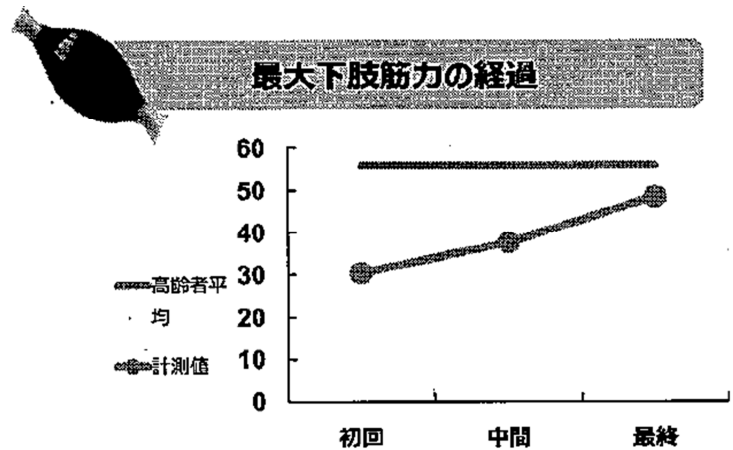
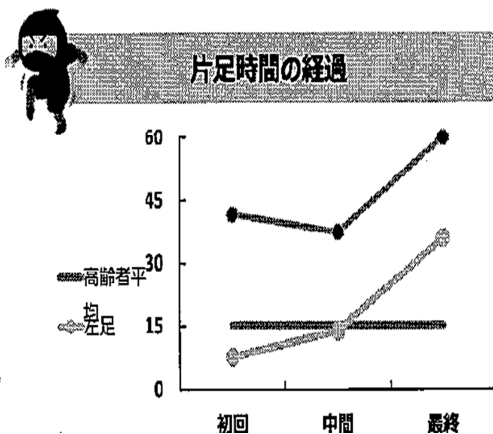
持ち物 介護保険被保険者証



★参加者の変化

3か月間参加された方からのからだの変化

※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。



★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。