介護予防で健康長寿

令和６年度

# 介護予防「運動」教室のご案内

（上山市通所型短期集中予防サービス）

「歳をとって足が弱くなってきた」「転ぶのが心配だ」などで、年齢とともに外に出るのがおっくうになり、趣味や楽しみをあきらめていませんか？

介護予防『運動』教室では、

どのくらい体を動かせるのかを確認（運動器機能の評価）
⇓
一人ひとりの体の状態に合わせた運動の方法をリハビリ職員が提案＋自宅での運動
⇓
運動の成果確認（運動器機能の評価）

を行い、充実した生活を送るための運動機能向上を目指します。

期間：３ヶ月間　（２週間に１回実施　全５回）
土曜日　午後２時から１時間 30 分程度

場所：みゆき会病院で実施いたします。

送迎：希望者のみ対応いたします。（送迎時間は、後日みゆき会病院より連絡）

料金：（送迎あり）　１回 550 円
（片道送迎あり）１回 500 円
（送迎なし）　１回 450 円
※運動教室とは別日で口腔教室にも参加となります。

≪ **教室参加者の声** ≫

転ばない自信がついた

運動する習慣がついた

教室に来るのが楽しくなった

できなかった正座ができるようになった

**【 問い合わせ 】**
上山市地域包括支援センター　電話　６７２－１１１１
６７３－６０５５（直通）