

# 玉名市拠点型介護予防推進事業

## 玉名市送迎付フォローアップ体操教室

専門家に相談しながら、楽しく体を動かして体力アップしましょう！

転倒しやすくなった・もの忘れが気になる・孤独を感じるなど  
加齢とともに生じる不安をみんなで楽しく解消しませんか。

専門家のアドバイスを受けながら家でもできる体操や脳トレを習得し、  
毎日をよりイキイキとした在宅生活ができることを目指します！

(コロナ禍で体操の機会がない・心身の不調が気になる方等もお尋ねください！)



場所・日時	①岱明ふれあいセンター ：玉名市岱明町中土1022 (毎週火曜) 午前9:30～11:30	②玉名市文化センター ：玉名市繁根木88-1 (毎週水曜日) 午前9:30～11:30	③横島町公民館 ：玉名市横島町横島3644 (毎週木曜) 午前10:00～12:00
運営事業所	有限会社 ライフケア ☎0968-73-8855		株式会社 くまもと健康支援研究所 ☎096-349-7712
対象者	積極的な介護予防が必要と思われる玉名市在住(玉名市に住民票がある)の65歳以上の方		
教室内容	毎週1回 6か月間 ：キラリかがやけ玉名体操他、自宅で取り組める体操や簡単なストレッチ・脳トレ等(セルフプラン作成/体力測定その他、地域の活動につながる取組や情報提供) ※教室参加は申し込みをした月の翌月始めからとなりますが、教室の状況では翌々月からとなる場合があります。		
費用	1回 500円		
持参品	タオル、飲み物、筆記具、私の生活ノート		
送迎	ご自宅から会場までの送迎を行います。		



お問い合わせ・お申込み

■玉名市役所 高齢介護課

TEL 0968(75)1339

■玉名市包括支援センター

TEL 0968(71)0285

# 玉名市送迎付フォローアップ体操教室 申込書

令和 年 月 日

参加希望会場(○)		( )①岱明ふれあい健康センター(火曜) ( )②玉名市文化センター (水曜) ( )③横島町公民館 (木曜)	※市役所 確認欄 教室入学月( 月) 事業所連絡( )
利用者	ふりがな	性別	
	氏名	男・女	
	生年月日	大正・昭和 年 月 日 ( 歳)	
	郵便番号	〒	
	住所	玉名市	
	電話番号	自宅( )	携帯( )
	送迎	希望する / 希望しない	
緊急連絡先	氏名	(続柄 )	
	電話番号	自宅( )	携帯( )
申込者氏名		<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 代理人( 続柄 )	
生活チェック	介護認定	<input type="checkbox"/> 認定なし <input type="checkbox"/> 申請中 <input type="checkbox"/> 認定あり ( 要支援1・要支援2・事業対象者)	担当ケアマネ名 *事業所 ( )
	病気	<input type="checkbox"/> 該当なし <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> その他 ( ) ※服薬中の薬( )	
	かかりつけ医	(TEL: - )	
	家族構成	<input type="checkbox"/> ひとり暮らし <input type="checkbox"/> 同居 ( 人)	
		<input type="checkbox"/> 夫婦のみ <input type="checkbox"/> 昼間ひとり	

※教室参加は申し込みをした月の翌月始めからとなります。