

毎日元気に過ごそう！

元気あっぷ教室

元気あっぷ教室とは？
生活機能の改善を目的に運動や栄養・口腔のプログラムを行う介護予防教室です



集団プログラムと個別プログラムを合わせて実施します

対象者	総合事業対象者・介護認定を受けた要支援1・要支援2該当者
内容	<ul style="list-style-type: none">●理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職による運動機能改善のストレッチやトレーニング指導●管理栄養士や歯科衛生士による個別支援や講話●身体のことでの気になることの相談対応
期間・回数	6か月間(全48回)
会場・時間 (会場はお住まいの地域によって決まります)	<p>【横島会場】 横島町公民館 毎週水曜日 午前10時～正午 担当事業所 株式会社ともいきLabo(☎080-6945-0918)</p> <p>【玉名会場】 玉名市高齢者等就業支援センター 毎週木曜日 午前10時～正午 担当事業所 有限会社ライフケア(☎0968-73-8855)</p>
参加費	月2,000円(月初めに徴収します)
持ち物	タオル・飲み物・筆記用具・わたしの生活ノート(初回に配布)・上履き(玉名会場のみ) 動きやすい服装でご参加ください
送迎	ご自宅から会場までの送迎あり
その他	<ul style="list-style-type: none">●食事や入浴はありません。●見学や無料体験できます！ ご希望される方は上記の各事業所までご連絡をお願いします。 電話にて「元気あっぷ教室の見学希望です」とお伝えください。

この教室は、玉名市介護予防・日常生活支援総合事業として実施し、(株)ともいきLaboと(有)ライフケアへ委託しています。
【事業全体に関するお問い合わせ】玉名市役所高齢介護課(☎ 0968-75-1339)