

玉名市拠点型介護予防事業

玉名市送迎付体操教室

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！



場所・日時	【天水会場】 天水町公民館 :玉名市天水町 小天7237-1 (毎週月曜日) 午前9:30～11:30	【岱明会場】 岱明ふれあい 健康センター :玉名市岱明町 中土1022 (毎週火曜日) 午前9:30～11:30	【玉名会場】 玉名市高齢者等 就業支援センター :玉名市岩崎88-1 (毎週水曜日) 午前9:30～11:30	【玉南会場】 玉名市伊倉 ふれあいセンター :玉名市伊倉北方 3230-5 (毎週水曜日) 午前9:30～11:30	【横島会場】 横島町公民館 :玉名市横島町 横島3644 (毎週木曜日) 午前10:00～正午	【玉陵会場】 地方独立行政法人 くまもと県北病院 :玉名市玉名550 (毎週金曜日) 午前10:00～正午
運営事業所	社会福祉法人天恵会 有明ホーム ☎0968-82-3332 (担当:前川)	有限会社ライフケア ☎0968-73-8855		株式会社ともいきLabo ☎080-6945-0918		株式会社 ともいきLabo ☎080-6945-0918 協力 くまもと県北病院
対象者	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)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、自宅で取り組める体操やストレッチ、脳トレ等 (セルフプラン作成/体力測定の他、地域の活動につながる取組や情報提供) ※教室参加は申込みをした月の翌日始めからとなりますが、教室の状況では翌々月以降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、筆記用具、わたしの生活ノート(初回到会場でお渡しします)					
送迎	ご自宅から会場までの送迎を行います					

※ 教室会場はお住まいの地区の中学校校区で分けております。基本的に教室の選択はできません。



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

玉名市送迎付体操教室 申込書

令和 年 月 日

参加希望会場(○)		()①天水町公民館 (月曜) ()②岱明ふれあい健康センター(火曜) ()③玉名市高齢者等就業支援センター(水曜) ()④玉名市伊倉ふれあいセンター(水曜) ()⑤横島町公民館 (木曜) ()⑥くまもと県北病院 (金曜)		※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		☐ 本人 ☐ 代理人(続柄)			
生活チェック	介護認定	☐ 認定なし ☐ 申請中 ☐ 認定あり 総合事業 (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	☐ 該当なし ☐ 高血圧 ☐ 脳卒中(脳出血・脳梗塞など) ☐ 心臓病 ☐ 高脂血症 ☐ 糖尿病 ☐ 認知症 ☐ 骨粗しょう症 ☐ 転倒の有無(時期: 部位:) ☐ 骨折(時期: 部位:) ☐ その他 () ※服薬中の薬()			
		かかりつけ医 (TEL: -)			
		家族構成 ☐ ひとり暮らし ☐ 夫婦のみ ☐ 同居 (人) ☐ 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。