玉名市介護予防・日常生活支援総合事業

玉名市元気あっぷ教室

～ 心も身体もウキウキ元気に ～

楽しみながら、6ヶ月間で運動機能等を向上し、地域の通いの場や趣味活動を継続できるようにする介護予防教室です。

■ 元気あっぷ教室の流れ　（R3）

～9：30	9：30～10：00	10：00～12：00	12：00
送迎 到着	体調確認 血圧測定	脳トレ・体操・ストレッチ 貯筋トレーニング	送迎 出発

※専門職により、身体チェックを行い、あなたに必要な体操をお伝えします！

■ **対象者**　①おおむね 65 歳以上の基本チェックリスト該当者（総合事業対象者）

②要介護認定を受けた要支援１、要支援２該当者

■ **内　容**　(1) 健康運動指導士のアドバイスの下、ストレッチや貯筋トレーニングを行います。また、歩行能力の維持改善のために歩行訓練を行います。

(2) 月に一度、歯科衛生士・管理栄養士による、口腔講話・栄養講話を行います。必要により、個別指導も行います。

■**会 場 及 び 実 施 日 時**

実施場所	曜　日	時　間	会　　場	期　　間
横島教室	毎週水曜日	9:30～12:00	横島町公民館　第一会議室	全24回 おおむね 6ヶ月間
玉名教室	毎週木曜日	9:30～12:00	玉名市高齢者等就業支援センター	

■ **参 加 費 等**　月 2,000 円(月初めに徴収致します)

■ **持参する物**　わたしの生活ノート・タオル・水分補給の飲み物・筆記具・参加費・印鑑（初回のみ）・上靴（＊玉名教室のみ）等

■ **運　　営**　運営：株式会社 くまもと健康支援研究所　☎　096-349-7712

■**お問い合わせ先**

月曜日～金曜日（祝・祭日は休み）8時 30 分～18 時まで

㈱くまもと健康支援研究所 電話：096-349-7712

「玉名市元気あっぷ教室に参加中の〇〇です。」とお話ください。

欠席の場合は、参加日前日までに、上記電話に連絡してください。

やむを得ない場合は、当日でもかまいません。

この教室は、玉名市が㈱くまもと健康支援研究所に委託している教室です。

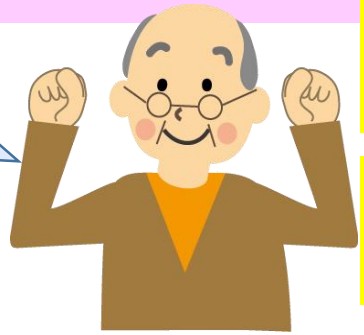
玉名市元気あっぷ教室

総合事業／介護予防・生活支援サービス事業
（短期集中型通所サービスC）

自宅での入浴や身の回りの行為にお困りの方

趣味や地域活動がなく閉じこもりがちな方

転倒しやすい、歩行や足腰に不安がある方



生きがいや役割を持って御自分の居場所・役割づくりを！

ご自分のことはいつまでも自分でできる身体作り！

開始から卒業までの流れ

入学前

6ヶ月間

- リハビリ専門職による目標設定
  ※必要に応じて、家庭訪問
- 目標達成に向けて元気あっぷ教室の機能訓練

卒業後

- 自宅で続ける
- 玉名市健康づくりプログラムへの参加
- 公民館での介護予防への参加
- 趣味活動への参加