

宇城市介護予防・日常生活支援総合事業  
～介護予防・生活支援サービス事業～



# 元気が出る学校

小川会場  
～ 心も身体もウキウキ元気に ～



楽しみながら筋力も維持できる介護予防事業です。  
いつまでもいきいき元気に暮らすために、元気が出る学校に参加しませんか。

## ■ 元気が出る学校の流れ



## ■ 対象者 ① 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、音楽体操や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、歯科衛生士のアドバイスの下、個別指導や口腔体操・口腔講話などを行います。また、毎回食前には口腔体操を行い、食後には口腔ケア（歯みがき）を行います。

## ■ 会場及び運営 会場：小川町総合文化センター ラポート

運営：株式会社 くまもと健康支援研究所 ☎ 096-349-7712

## ■ 実施日時 毎週月曜日 10:00～13:30 週1回 16回コース（おおむね4ヶ月）

## ■ 参加費等 1回当たり500円

※ 食事代・入浴代・買い物にかかる費用は実費となります。

- ## ■ 持参する物
- タオル、水分補給の飲み物、筆記具、歯ブラシ、歯磨き粉、コップ  
参加費等、入浴される場合は入浴道具（バスタオルなど）

## ■ 申込み・お問い合わせ先

宇城市役所（高齢介護課） ☎ 32-1111  
宇城市地域包括支援センター ☎ 25-2015

