

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 不知火会場

～ 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

～10:00	10:00～11:30	11:30～12:10	12:15～13:00	13:00～13:30	13:30～
送迎 到着 	体操・ストレッチ 貯筋トレーニング 歩行訓練	選択活動 脳トレ・運動プログラム 入浴	口腔体操 昼食・休憩 歯磨き等	買い物 	送迎 出発

- 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：不知火温泉 ロマンの湯
運営：株式会社 くまもと健康支援研究所 ☎ 096-349-7712

- 実施日時 毎週金曜日 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

