

# 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～

目指せ5歳♪

## ❀筋力アップ教室❀

### 『みすみ会場』

○内 容 個人の体力や痛みの状態に応じて、ボールやバンドなどを用いて、筋力トレーニングや脳トレーニングを行います。

○対象者 ①総合事業対象者（介護保険認定の無い方）  
②要介護認定を受けた要支援1、要支援2該当者

○会場・日時

・済生会みすみ病院 ☎ 53-1611 毎週火曜・金曜 9:30～11:30

※希望者には病院車による送迎あり（自己負担金なし）

★週1回（火・金どちらか） 16回コース（おおむね4か月間）です★

○担当者 理学療法士・作業療法士・介護福祉士



#### ～筋力アップ教室の内容～

- ・健康チェック
- ・講話
- ・お口の体操
- ・うきうき体操
- ・筋力トレーニング
- ・脳トレーニング
- ・レクリエーション など

#### ★毎回ご用意していただくもの★

- ①履きなれた運動靴
- ②タオル
- ③水分補給のための飲み物
- ④筆記用具
- ⑤500円（参加費）

○申込み・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

済生会みすみ病院

☎ 53-1611