

# 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～

## ❀筋力アップ教室❀

目指せ！  
75歳！



- 対象者 ①総合事業対象者の方  
②要介護認定を受けた要支援1、要支援2該当者の方

- 内容 ①運動機能評価（体力テストで自分の運動機能を知ろう！）  
②講話（各種病気の事や健康維持に役立つ情報をお話します）  
③各種運動プログラムの実施

○会場・日時（ご紹介する日時は、参加者の状況によって決定致します。）

- ・宇城総合病院（大会議室）  
担当：リハビリ部 山下  
連絡先：0964-32-3111
- |     |       |               |
|-----|-------|---------------|
| 開催日 | 毎週 月曜 | 9:30 ~ 11:30  |
|     | 毎週 木曜 | 13:30 ~ 15:30 |
|     | 毎週 金曜 | 13:30 ~ 15:30 |

★いずれも 週1回 16回コース（おおむね4か月間）です★

○開催スタッフ 宇城総合病院 理学療法士・看護師等

～筋力アップ教室の内容～

- 健康チェック
- 講話
- うきうき体操
- お口の体操
- 筋力トレーニング
- 脳トレーニング
- レクリエーション
- 屋外歩行や道の駅へのお買い物（開催日によって異なります）

★毎回ご用意していただくもの★

- ①動きやすい服装
- ②履きなれた運動靴
- ③水分補給のための飲み物
- ④タオル
- 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

