

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

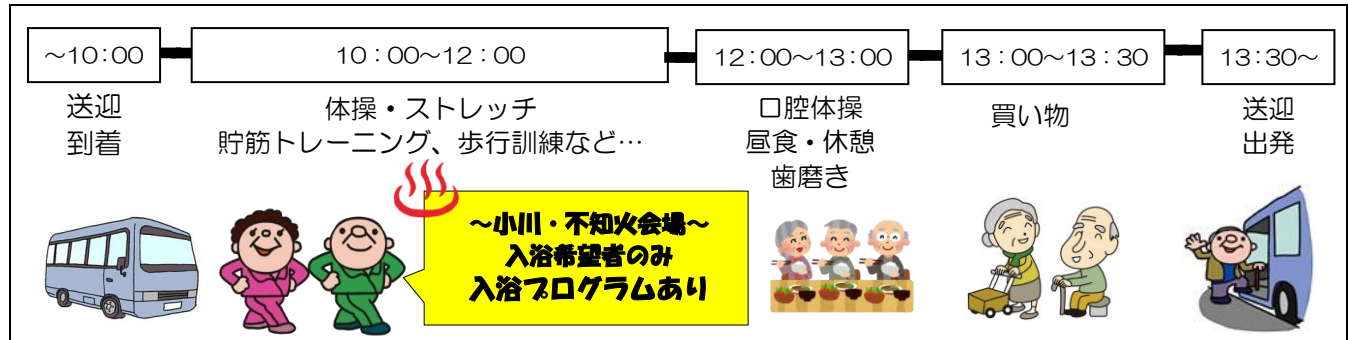
～ 心も身体もウキウキ元気に ～



楽しみながら参加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（※基本的な流れの例です。）



■ 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、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。

■ 運営 株式会社 くまもと健康支援研究所 ☎ 096-349-7712

■ 実施会場・日時 小川会場→毎週月曜日：小川総合文化センター ラポート
松橋会場→毎週木曜日：松橋総合体育文化センター ウイングまつばせ
不知火会場→毎週金曜日：不知火温泉 ロマンの湯
（週1回 10：00～13：30 全16回おおむね4ヶ月間） ※祝祭日は休み

■ 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、入浴道具（バスタオルなど）、
歯ブラシ、歯磨き粉、コップ、参加費 ※小川・松橋会場→室内シューズ

■ お問い合わせ先

□宇城市地域包括支援センター：0964-25-2015

□宇城市役所 高齢介護課：0964-32-1406

