

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❀



○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
- ②要介護認定を受けた要支援1、要支援2該当者

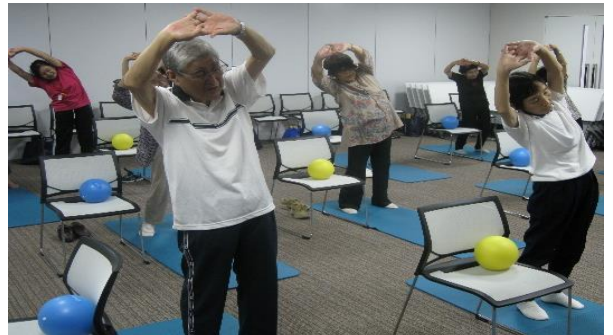
○会場・日時 (ご紹介する日時は参加者の状況によって異なります)

- ・ 済生会みすみ病院会場 ☎ 53-1611 毎週火曜・金曜 9:30～11:30
- ・ 宇城総合病院会場 ☎ 32-3111 毎週月曜 9:30～11:30
毎週木曜・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★

○担当者

理学療法士・作業療法士・看護師



～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

★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

