65歳以上の方へ

元気にいきいきと暮らすために楽しくからだを動かしましょう!

▲半田市社会福祉協議会ホームページ

【問合わせ】高齢介護課　☎84-0649

高齢期は年齢とともに心身や認知機能、活力が低下した虚弱な状態(フレイル)になる傾向があります。病気ではありませんが、介護が必要になりやすく、健康と要介護状態の間の状態です。早く気づいて対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性もあるため、**定期的なチェックや予防に積極的に取り組みましょう。**

□体が固くなった	□転びやすい	□膝や腰が痛む	□太った
□息切れしやすい	□歩くのが遅くなった	□体力が前より落ちた	□人との交流が減った

柔道整復師や理学療法士等の指導による教室を開催します!!

6か月短期集中運動機能向上トレーニング

65歳以上の方で、要支援1・2の認定を受けている方または「基本チェックリスト」による運動機能低下が認められた方向け**(上のチェックが3つ以上ある方におススメです)**
※参加するにはケアマネジャーのケアプランが必要です。

実施場所　市内の医療機関、介護サービス事業所、接骨院
実施期間　週1回で6か月間(全24回)
希望月から始められます。
費　用　送迎なし1回265円(全24回6,360円)
送迎あり1回275円(全24回6,600円)
申込み　半田市包括支援センターへ電話

転ばないための元気アップ教室(はぴトレ)

65歳以上の方で、要介護1～5の認定を受けていない方向け**(会場まで来られる方)**

実施場所　青山記念武道館　小道場
日　時
第1回　11月　8日(金)13時30分～15時
第2回　11月15日(金)13時30分～15時
第3回　11月22日(金)13時30分～15時
第4回　11月29日(金)13時30分～15時
※すべて同じ内容です。
費　用　無料
定　員　各回30名(定員になり次第締め切ります)
申込期限　各開催日の3日前
申込み　半田市包括支援センターへ電話

申込み・問合わせ　半田市包括支援センター　☎23-8144