

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!

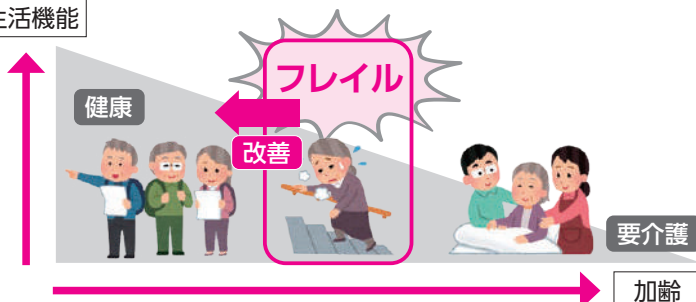


ページ番号 1002540 【問合わせ】 高齢介護課 ☎ 84-0649

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取り組みましょう。

生活機能



☐ 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

★上のチェック項目のうち、3つ以上あてはまるとフレイルの可能性あります。

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!!

通所型サービスC楽しく体力アップ教室(らくトレ)

対 象

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」で運動機能低下が認められた方



▲基本チェックリスト

※参加するにはケアマネジャーのケアプランが必要です。

※詳細は右記QRコードをご覧ください。

期 間 週1回×6か月間(全24回)

※開始月は要相談

場 所 市内の医療機関、介護サービス事業所、接骨院

費 用 送迎なし1回265円(全24回6,360円)
送迎あり1回312円(全24回7,488円)

転ばないための元気アップ教室(はぴトレ)

対 象

65歳以上の方で、要介護1～5の認定を受けていない方(会場まで来られる方)

日 時

11月20日(木)～令和8年1月22日(木)の
毎週木曜日(全8回) 13時30分～15時

※12月25日(木)、1月1日(祝)は休み

※すべて参加できなくても申込できます。

場 所 大矢知コミュニティセンター

費 用 無料

定 員 各回30名(先着順)

申込期限 11月13日(木)

相談・申込・
問合わせ

青山中学校区の方 半田市南部包括支援センター瑞光の里 ☎84-4072

亀崎・乙川・半田・成岩中学校区の方 半田市包括支援センター ☎23-8144