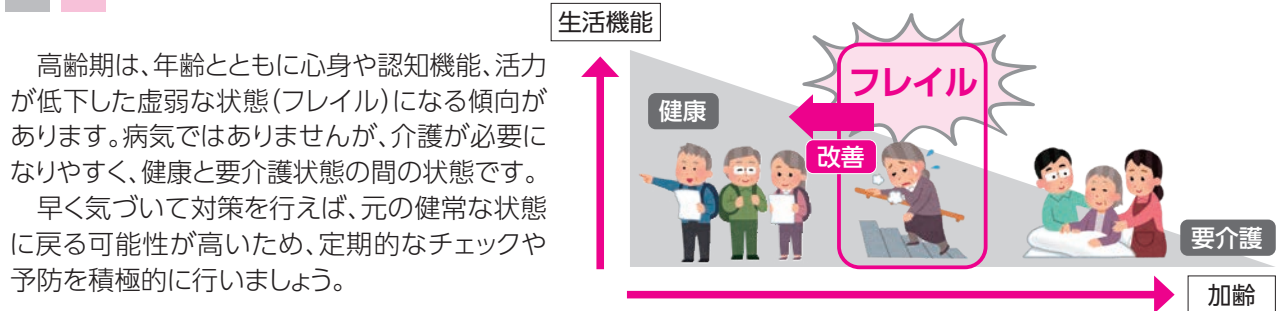


「住み慣れた地域で、支えあい、安心して暮らせるまちづくり」を目指して 元気にいきいきと暮らすために、 楽しくからだを動かしましょう!

【問い合わせ】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、元の健常な状態に戻る可能性が高いため、定期的なチェックや予防を積極的に行いましょう。

☐ 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

★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

6か月短期集中運動機能向上 トレーニング(全24回)

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」による運動機能低下が認められた方



▲基本チェックリスト

※ケアマネジャーのケアプランが必要です。

期 間 週1回×6か月間 ※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
料 金 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) (全8回 ※すべて参加できなくても可)

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 ※会場まで自力で来られる方

日 時

10月22日(木)～12月10日(木)の毎週木曜日
13時30分～15時

場 所

特別養護老人ホーム 瑞光の里緑ヶ丘

(半田市緑ヶ丘2丁目35番1)

料 金

無料

定 員

各回30名(先着順)

申込期限

10月9日(金)

相談・申し込み・問い合わせ

半田市包括支援センター ☎23-8144



◀詳しくはこちら