短期集中型通所サービス「はつらつトレーニング教室」

運動や生活の機能が低下していると認められる方が、週1回（3か月間）教室に参加し、リハビリの専門職による運動指導などを受け、できる限りご自宅で自立した生活を送れるようにサービスです。

■指導者は？
理学療法士
もしくは
作業療法士

■運動は？
イスを使った
ストレッチなど

■費用は？
無料

■送迎は？
自宅と会場
の送迎あり

■どこであるの？
A教室：多目的体育館
(中央包括、北包括区域にお住まいの方)
B教室：テクノセンター
(東包括、南包括区域にお住まいの方)

【教室に参加できる方】～次の3項目以上に該当する方～

①階段をあがるとき、手すりや壁をつたわらないと昇れない。
②イスから立ち上がるとき、何かにつかまらないと立ち上がれない。
③15分くらい続けて歩けない。
④この1年間に転んだことがある。
⑤転倒に対する不安が大きい。

【 参加者の声 】

・足に筋力がついて、階段の上り下りが楽にできるようになりました。
・毎回教室に参加してみんなと会うのが楽しみでした。

【 ご家族の声 】

・これまでよりも、外出する機会が増えてうれしいです。
・気持ちも元気になったような気がします。家族もみんなうれしい気持ちになります。

A教室　指を使って頭の体操

B教室　映像を見ながらの体操

A教室　イスでの体操

B教室　モップを使った体操

A教室 実施月

＜場所＞多目的体育館
＜開催日時＞基本水曜日の午前中

【 前　期 】４月～６月

【 中　期 】８月～１０月

【 後　期 】１２月～２月

B教室　実施月

＜場所＞テクノセンター
＜開催日時＞基本火曜日の午前中

【 前　期 】５月～７月

【 中　期 】９月～１１月

【 後　期 】１月～３月

【お問い合わせ先】

日南市長寿課地域包括ケア推進係	27－3154
日南市北地区地域包括支援センター	25－0408
日南市中央地区地域包括支援センター	22－3301
日南市東地区地域包括支援センター	23－6099
日南市南地区地域包括支援センター	64－3178