

ころばん教室のご案内

運動器の機能が低下しないよう、筋力・バランス力向上を目標に行う運動教室です。
個人の身体状況に合わせた運動の方法や生活の注意点を学びます。

【対象】

- (1) 要支援1・2のかた
- (2) 65歳以上で介護予防基本チェックリストNO.6～10の5項目のうち3項目以上に該当する方

【日時・場所】

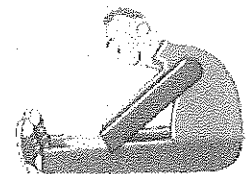
裏面参照（会場は自由にお選び下さい）

【定員】

各会場 10名（げんきプラザ マシンコースのみ 6名）

【スタッフ】

健康運動指導士・保健師・理学療法士



【費用】

1,200円

【内容】

個人の身体状況に合わせた運動の方法を学びます

- ・ストレッチ体操
- ・筋力トレーニング
- ・バランス力アップトレーニング
- ・腰痛、膝痛予防体操
- ・体力測定
- ・血圧測定

*げんきプラザ（マシンコース）はマシンを使ってトレーニングを行います。
また「健康度評価」を実施します。

【送迎】

送迎の必要な方は申し込み時に申し出て下さい。（先着4名）

送迎希望者が多数の場合は車の手配ができないことがあります。

教室開始時間の都合上、送迎が困難な地域もありますのでご了承ください。

【申し込み方法】

参加を希望される方は各教室2週間前までに西尾市役所長寿課へお申し込み下さい。

申し込みされた方には、健康状態の確認のため地域包括支援センター職員が事前に家庭訪問をさせていただきます。

【問合せ・申込み】

西尾市役所長寿課 地域支援事業担当 Tel 65-2120

各西尾市地域包括支援センター

平成30年度 ころばん教室日程表

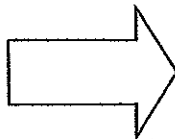
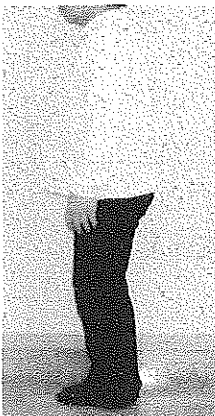
会場	曜日	時間	送迎	コース	日程
げんきプラザ (マシンコース)	月曜日	午後2時00分 ～4時00分	あり	10月コース	10/22～3/4までの全16回
吉良保健センター	水曜日	午前9時30分 ～11時30分	あり	7月コース	7/11～11/28までの全20回
				1月コース	1/9～5月下旬までの全20回
伊文福社会館	木曜日	午前9時30分 ～11時30分	あり	8月コース	8/2～12/13までの全20回
				2月コース	2/7～7月上旬までの全20回
げんきプラザ	金曜日	午後2時00分 ～4時00分	あり	6月コース	6/1～10/26までの全20回
				12月コース	12/7～5月中旬頃までの全20回

効果

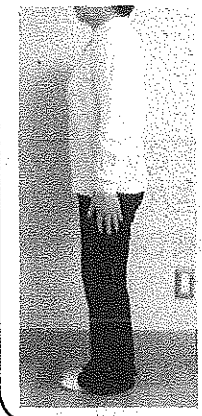
歩くのが楽になった

おっくうだった外出が
楽しくなった

参加時



参加後



重い荷物を運んだりすることができるようになった

(体操中の様子)

