

# 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】

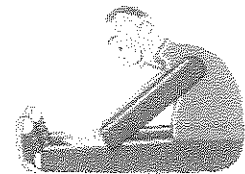
裏面参照（会場は自由にお選び下さい）

## 【定員】

各会場 10名

## 【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29年度 ころばん教室日程表

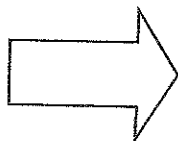
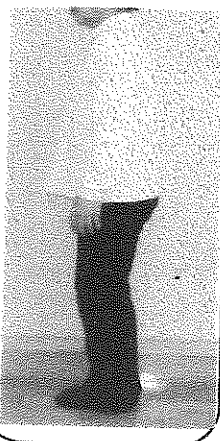
会場	曜日	時間	送迎	コース	日程
げんきプラザ (マシンコース)	月曜日	午前9時30分 ~11時30分	あり	8月コース	8/21~2/19までの全20回
				2月コース	2/26~7月下旬頃までの全20回
吉良保健センター	水曜日	午前9時30分 ~11時30分	あり	8月コース	8/2~12/20までの全20回
				1月コース	1/31~7月中旬の全20回
伊文福社会館	木曜日	午前9時30分 ~11時30分	あり	7月コース	7/6~11/30までの全20回
				1月コース	1/11~6月下旬までの全20回
げんきプラザ	金曜日	午前9時30分 ~11時30分	あり	6月コース	6/2~11/10までの全20回
				11月コース	11/17~4月中旬頃までの全20回

## 効果

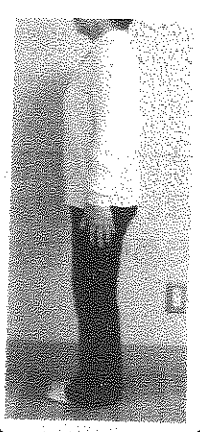
歩くのが楽になった

おっくうだった外出が  
楽しくなった

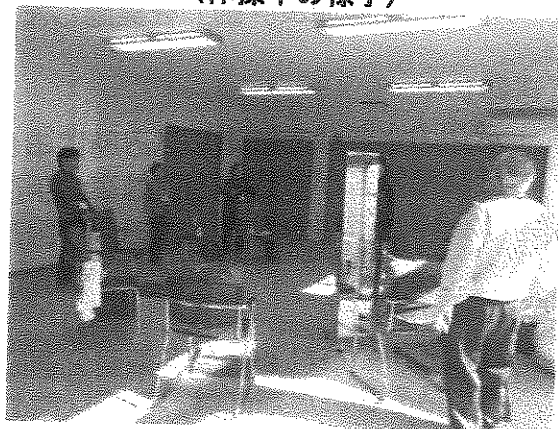
参加時



参加後



(体操中の様子)



重い荷物を運んだりすることができるようになった