

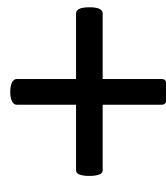
2つを鍛える

介護予防教室

からだ



プラス



脳のう

今と同じ生活を続けて行くために

運動指導士・介護福祉士・リハビリ職員・管理栄養士が
あなたの健康を共に支えます。

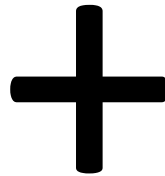
- 会場 四郎丸わいが家 (長岡市土合4-1-14)
- 期間 平成27年6月から平成28年2月まで
- 対象者 (下記の①②のいずれかに該当する方)
 - ①介護認定が要支援1 または 2 の方
 - ②介護予防基本チェックリストに該当する方

※次の質問の答えが「はい」となる方、ご相談ください。

- ◆階段は手すりや壁をつたって昇っている。
- ◆椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がる。
- ◆15分位続けて歩けない。
- ◆この1年間に転んだことがある。
- ◆転倒に対する不安が大きい。

前期・後期制 介護予防教室 レインボー

前期	6月～8月	週2回 火曜 木曜 9:30～ 11:30	①足腰を鍛える筋力トレーニング。
			②肩こり・腰痛など慢性痛を温熱パックを当て痛みを緩和。
			③自宅でもできる個人メニューを作成。
			④専門家が健康相談を受けます。
⇒上記から一人一人に合った運動を専門スタッフが提案します。			



後期	9月～2月	週1回 木曜 9:30～ <u>13:30</u>	* 前期の①～④は継続しながら *
			⑤思い出す脳を鍛える脳トレ。
			⑥気の合う仲間とおしゃべりや趣味を楽しんでストレス解消。
			⑦栄養バランスのいい昼食付。
⇒運動に加え、脳に効く活動や趣味活動でますます元気を体感。			

● **参加料 無料**

- ・活動材料費等は実費
- ・9月以降 昼食代 550円/回

● **無料送迎あり** ご相談ください。(一部地域を除く)

お問い合わせ	ながおか医療生協 組織事務局 30-1161 大高、榎本
--------	---------------------------------