

長岡市  
介護予防・日常生活支援総合事業  
筋力向上トレーニング事業

筋力向上トレーニング  
**四郎丸元気倶楽部**

高齢者専用の運動機器を使用し短期間のトレーニングを行うことで、要介護状態となる事を予防します。  
運動経験のない方も安心してご参加いただけます。



<b>対象者</b>	利用の際は地域包括支援センター等による介護予防ケアマネジメントが必要です。 ・基本チェックリスト該当者(事業対象者) ・要支援1または2の方	送迎 対応可
<b>会場</b>	地域交流空間 四郎丸わいが家 2階 940-0043 長岡市土合 4-1-14	
<b>利用期間</b>	3ヶ月	
<b>利用頻度</b>	週2回 月曜・木曜 14時~16時	
<b>プログラム</b>	運動機器を使用した筋力向上トレーニング	
<b>利用者負担</b>	1回当たり 250円	

地域包括支援センター	連絡先	担当地区
なかじま・おもてまち	☎30-1121	千手・阪之上の一部(JR線西側)表町・中島・神田・新町
けさじろ	☎37-5700	四郎丸・豊田・阪之上の一部(JR線東側)・川崎
ふそき	☎25-3354	栖吉・富曾亀・山本・新組・黒条
みやうち・やまこし	☎39-0080	宮内・十日町・六日市・太田・山通・山古志

●参加希望は、お住まいの地区の地域包括支援センターへご連絡下さい●