

# R3 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支援するサービスです。

■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  
B教室:老人福祉センター  
もしくは、南郷健康福祉センター  
(B教室は利用者の状況により決定します)

## 【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



### A教室 イスでの体操



### B教室 プリントで頭の体操



### B教室 イスでの体操

