

4. はつらつ教室(運動編)

はつらつとした健康長寿をめざし、老人保健施設「花の里かるまい」に通所し、足腰の筋力アップを図る。

<対象者>

「基本チェックリスト」で、運動器の機能向上が必要と判定された方
※参加希望の方はかかりつけ医師の意見書が必要な場合もある。

<期 日> 毎年11月頃から開始

<期間及び回数>

1クール10回(1回当たりの時間は、2時間)とし、おおむね3ヶ月間で実施。

<内 容>

健康チェック、体力測定、基本運動、ストレッチ体操、バランス訓練、セラバンド体操。

<実施場所> 介護老人保健施設「花の里かるまい」

<参加費> 無料

<送 迎> 交通手段がない方はタクシー送迎する。(原則として、自家用車)

【問い合わせ先】 軽米町地域包括支援センター (☎46-4111)