

生活機能が低下してきた方向け

3 か月で「再びできる！」を目指す 短期集中介護予防教室



「病院から退院後、入院前より体が動かしにくくなった」「ひざや腰が痛くて出かける機会が減った」こんなことはありませんか？「弱ってきたかな・・・」と感じた時が回復のチャンス！専門職があなたらしい生活の実現をお手伝いします。

日時・場所

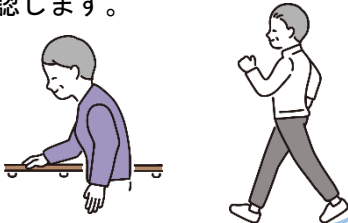
6月27日（木）、7月3日（水）、7月11日（木）、7月19日（金）、
7月31日（水）、8月7日（水）、8月23日（金）、9月5日（木）

14時～15時30分

今治市中央保健センター（今治市南宝来町 1-6-1）

家庭訪問

自宅での体の動かし方などを確認します。



個別アドバイス

3か月後の目標を設定し、毎回、取組の確認や振り返りをします。



運動

毎回、自宅で行う運動をみんなで実施します。



対象

旧市内（本庁圏域）在住の概ね 65 歳以上の方
全 8 回参加できる方

以下の 5 つの項目の内 3 つ以上あてはまる方

- ① 階段を昇るとき手すりや壁をつたって昇る
- ② 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない
- ③ 15 分間続けて歩けない
- ④ 転倒に対する不安が大きい
- ⑤ この 1 年間に転んだことがある

申込

5月7日（火）～
5月24日（金）

【申込・問合せ先】

今治市介護保険課

電話 0898-36-1528

FAX 0898-34-5077