

地域包括支援センターだより

生きがいデイサービスで 運動機能向上プログラムを実施しています

6月より「きらら（小城・三日月地区）」と「ひまわり（芦刈・牛津地区）」のデイサービスで特定高齢者向けの運動教室を開催しています。

運動指導士により、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動、ストレッチなどを行い、足腰を中心とした運動機能の向上を目指し無理をせず楽しみながら運動ができます。

※特定高齢者とは要支援、要介護になるおそれのある高齢者のことです。

みんなで一緒にやるので楽しいですよ♪



タオルを使ってふくらはぎの
筋肉を伸ばします!!



前へひっぱる感じでグーっと
伸ばして下さいあーい!!

無理なく足腰を鍛えましょう!

65歳以上の方で、最近足腰が弱ってきた、よく転ぶようになったなどの不安をお持ちの方は「おたっしゃ本舗」（地域包括支援センター）までご連絡ください。

訪問して「基本チェックリスト」にてチェックを行い、体の調子や日常生活での困り事などをお聞きします。

牛津・芦刈地区の特定高齢者運動教室のみの開催は、8月から牛津保健福祉センター「アイル」で予定しています。小城・三日月地区においては特定健診終了後、実施予定です。

【問合せ】

おたっしゃ本舗

小城北（小城・三日月地区） ☎73-2172（三日月庁舎内）

小城南（牛津・芦刈地区） ☎66-6376（ひまわり内）