

# 65歳からの 体力向上教室

～私だけの体操プログラムで、いつまでも元気な体に！～



送迎サービス付きで通いやすい！  
専門職による個別指導で、自分にあったトレーニング方法が身に付きます。

教室で習ったトレーニングを自宅で続けて、いつまでも元気に過ごしましょう！

- ◆ 回数：全**13**回（週**1**回、各**70**分程度）

具体的な日時は個別に調整します。

- ◆ 費用：**無料**

- ◆ 対象者：要支援1・2の方、または  
基本チェックリストによる事業対象者※1,2

※1 基本チェックリストは、各地域包括支援センターまたは  
高齢福祉介護課窓口にて実施します。

※2 本事業は65歳以上の方のみが対象です。

- ◆ 内容：体操、筋力向上体操、お口の体操、栄養教室

- ◆ 会場：下記事業所のいずれか

- ・羽村三慶病院（羽村市羽）
- ・あかしあの里（羽村市玉川）
- ・福生クリニック（福生市加美平）
- ・フラワープラム（瑞穂町長岡長谷部）
- ・葵の園・羽村（羽村市栄町）

☆詳しくは、市公式サイトをご覧ください☆



# ご利用の流れ

1 お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ申込み

2 リハビリテーション専門職がご自宅を訪問

3 通所型体力向上教室の利用開始



教室の流れ（例）

10:30	~10:40	~11:10	~11:20	~11:50	12:00
会場到着	体調の確認 面接	体操・助言	休憩	体操・助言	次回までの目標を確認して、終了

※上記のスケジュールは一例です。事業所によりこととなります。

4 体力測定（第10回以降）

5 補講（終了から約3ヶ月後に、担当者が必要と判断した場合）

## ◆ 参加者の声

長年苦しんでいた腰や膝の痛みが軽くなり、あきらめていた畑仕事を再開できた！（80代男性）

専門職が個別に指導してくれるので、無理なく続けられて、自分に自信が持てた！（80代女性）

【お問い合わせ】

➤ 地域包括支援センターあさひ  
TEL：042-555-8815

➤ 地域包括支援センターあゆみ  
TEL：042-570-1200

➤ 地域包括支援センターあかしあ  
TEL：042-578-1200

➤ 羽村市高齢福祉介護課介護予防・地域支援係  
TEL：042-555-1111（内線196）