

できることは自分でやり続けたい65歳以上の方へ！

通所型体力向上教室

～あなただけの体操プログラムで、いつまでも元気な体をつくる～

以前より「疲れやすくなった」「歩くのが遅くなった」など、身体機能の低下が気になっていませんか？

この教室は、日常生活の改善と、週1回、3ヶ月間、送迎付きで会場に通い、**リハビリテーション専門職の個別指導**を受け、自宅でのトレーニング方法を身に付けます。

プログラム終了後も、ご自宅において、教室で教わったトレーニングを続けることで、いつまでも元気に過ごすことができます。



- 対象** 65歳以上で市内在住の方のうち、
要支援1・2、または基本チェックリスト
(アンケート)の結果、事業対象者となった方
- 内容** 1回70分以上、面接による指導、体操実技指導
- テーマ** 筋力向上体操、お口の体操、食生活に関する
栄養指導
- 参加費** 無料

【お問い合わせ】

羽村市福祉健康部高齢福祉介護課 介護予防・地域支援係

☎ 042-555-1111 (内線195～198)

✉ s304200@city.hamura.tokyo.jp

市公式サイト→



下記事業所での実施を予定しています。

事業所名	所在地	電話番号
羽村三慶病院	羽村市羽4 2 0 7	0 4 2 - 5 7 0 - 1 1 3 0
あかしあの里	羽村市玉川2丁目6-6	0 4 2 - 5 7 8 - 3 5 5 5
福生クリニック	福生市加美平3丁目35-13	0 4 2 - 5 5 1 - 2 3 1 2
西東京 ケアセンター	青梅市友田町3丁目136-1	0 4 2 8 - 2 5 - 1 1 7 1
フラワープラム	西多摩郡瑞穂町長岡長谷部 8 3 - 1	0 4 2 - 5 5 6 - 5 7 5 5

ご 利 用 の 流 れ

1 お住まいの地域を担当する羽村市地域包括支援センターへ申し込む

2 リハビリテーション専門職がご自宅を訪問します

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

4 3ヶ月後体力測定（終了）

【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）



お知らせ

- ・教室を利用する前に、地域包括支援センターの職員と、リハビリテーション専門職が自宅を訪問します。
- ・自宅、もしくは自宅付近まで送迎があります。ご自身で通うことも可能です。
- ・教室利用日程は、お申し込み時に個別に調整します。