

令和6年度「じっくり貯筋教室」のご案内

☆この教室は、介護保険の

「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）通所型C短期集中予防サービス」です。

☆**対 象**：神河町に住所がある方

- ・要支援認定をうけた方
 - ・65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下が認められた方
- ※定員20名です

☆**参加ご希望の方は…**

①地域包括支援センターまたは健康福祉課（神崎支庁舎）へ参加希望を伝えてください

※要支援認定者以外は、申請書を提出していただく必要がありますので、神崎支庁舎へ、印鑑及び介護保険証をご持参ください

②基本チェックリストで生活機能の低下があるか確認します

※送迎希望の方はお知らせください。ご希望に沿えない場合もありますが、ご了承ください。

- ☆**内 容**
- 神崎病院の理学療法士等からの専門的なアドバイスのもと、半年間集中して、自分にあった体操を実践し、痛みや動きにくいところの改善をめざします。
 - 食事のこと、のみ込みのこと、口の健康のこと、頭の健康のこと等をお話するワンポイント講座もあります。
 - 自分の目標に向かってとりくみ、**6か月間で卒業**となります。

☆**日 時**：R5. 6/27（木）～11/28（木）まで 【22回】
毎週木曜日 9:30～11:00

☆**場 所**：神崎総合病院 イベントホール

☆**参加費**：200円/回



頭も体も 動かさないと、動かなくなります
でも、動かし続けると必ず効果があります。
痛みの少ない動かし方、自分にあった体操、生活の仕方など、
個人にあわせて専門職がご説明します。
ぜひ、ご参加ください。

【参加を希望される方は下記までお申込ください】

申込締切：6月13日（木） 健康福祉課（32-2421）まで



☆令和6年度じっくり貯筋教室 日程表☆

『じっくり 貯筋教室』とは

人は誰でも、痛みがあると動きにくくなり、動かないと筋力が落ちて日常生活に支障がでてきます。しかし、痛みがあっても上手に動かせるコツがあり、筋肉は100歳を超えても鍛えられます。

そこで、この教室では

- ①日頃から自分でできる体操を通じて、痛みや動きにくいところの改善を目指します。
- ②さらなる元気につながるコツを学び、運動を続けることで転倒予防や骨粗鬆症・認知症などを予防します。
- ③じっくり、こつこつと筋肉を貯め（貯筋し）、自分にあった自宅でも行える体操の習得を目指します。
- ④自分の目標に向かって取り組み、11月28日で終了になります。

月	日（※全て木曜日 週1回）	時間
6	27	午前9時30分 ～ 11時ごろまで 【計22回】 ※8/15 休み
7	4・11・18・25	
8	1・8・22・29	
9	5・12・19・26	
10	3・10・17・24・31	
11	7・14・21・28	

☆場 所：公立神崎総合病院 イベントホール

☆持ち物：会費（1回200円…保険料等）ポイントカード

★内 容：①体力測定②体操などの運動③食事・栄養④口の健康
⑤認知症予防…などの話と実技を行います

★講 師：神崎総合病院リハビリテーション科 理学療法士等



「継続のみが力なり！！」

『運動し 介護をうける日 減らしたい！

その運動 仲間と一緒に なお楽し！！』

仲間と一緒に、楽しく体を動かしましょう！！



お問合せ先：公立神崎総合病院 総務課（☎32-2488）

役場 健康福祉課（☎32-2421）