



上の写真は、北石切茶論の体操の様子です。

北石切茶論の利用者から「全身運動を通じた誤嚥予防と身体機能の向上を目指した体操教室」を強く要望され、始めることになった通所型つどいサービスです。

従来からの北石切茶論での月1回の体操では、満足できなくなった利用者が集い、基本的には、利用者みずから管理する体力を数値で把握し、記録、比較しながらお互いの成果を確認できるような教室をめざしています。

グループ名称： 北石切体操教室

開催場所： 北石切自治会館

連絡先： 080-6224-2200

Eメール： kenseikitamura@gmail.com

対象者： 近隣の住民、事業対象者、

要支援1、要支援2の方

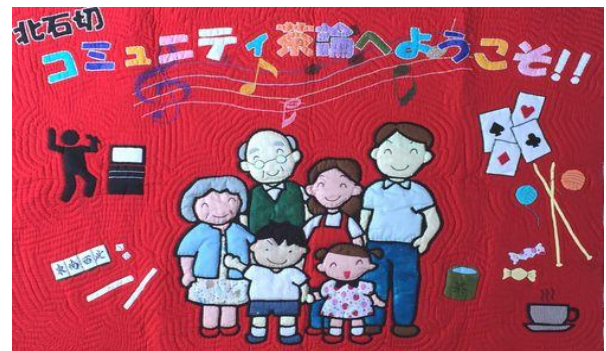
開催日時： 毎月第1・2・3月曜日(祝祭日も開催)

14:00~16:00

利用料： 一般200円、総合事業対象者は100円

その他の費用： 特になし

主な活動内容： 1234ステップ体操、誤嚥防止体操、カーリンコン(第2月曜日のみ)



北石切体操教室のルーティン

- ① 毎回の健康チェック： 血圧、脈拍測定
- ② 1234ステップ体操と誤嚥防止体操
- ③ 毎回片足立ち時間の測定を記録
- ④ 過去のデータを確認して健康談義

Web サイト： <http://kitaishikiri.html.xdomain.jp>

【開催場所を管轄している地域包括支援センター】

地域包括支援センター 布市福寿苑

〒579-8014 東大阪市中石切町3-5-12-101

TEL072-987-8012 FAX072-987-8014

ご興味のある方は、上記の連絡先又は地域包括支援センターに「つどいサービスのことで・・・」とお電話ください！