

15回の特別プログラムで、もとの生活を取り戻す！ 通所型短期集中予防サービス

✓ 運動を中心に栄養/口腔/認知機能等
介護予防の知識を学べるプログラム

✓ 生活の中で「したいこと」の
改善・維持に向けてサポートします！



日時

令和8年1月13日～3月3日

[毎週 火曜日・金曜日 祝日を除く]

午前 10時～11時30分

場所

大阪商業大学 リアクト南館2階

地域交流ルーム2（御厨栄町4丁目1番10号）

★近鉄奈良線「河内小阪」駅から徒歩3分 スーパーことぶき南側

定員

20人

講師

株式会社ルネサンス
健康運動指導士等

対象者

要支援1・2の方 / 事業対象者の方

※下記の方はサービス対象外となります。

- ・通所/訪問リハビリテーション、訪問看護によるリハビリテーションを利用している方
- ・運動機能向上プログラムを受けている方
- ・収縮期血圧180mmHgまたは拡張期血圧100mmHg以上の方

プログラム

第1回 1/13 (火)	オリエンテーション・ 体力測定	第9回 2/10 (火)	栄養講話・運動
第2回 1/16 (金)	結果フィードバック・ 運動	第10回 2/13 (金)	筋トレ・有酸素運動
第3回 1/20 (火)	筋トレ・有酸素運動	第11回 2/17 (火)	筋トレ・有酸素運動
第4回 1/23 (金)	栄養講話・運動	第12回 2/20 (金)	筋トレ・有酸素運動
第5回 1/27 (火)	筋トレ・有酸素運動	第13回 2/24 (火)	社会資源紹介・運動
第6回 1/30 (金)	口腔講話・運動	第14回 2/27 (金)	体力測定
第7回 2/3 (火)	筋トレ・有酸素運動	第15回 3/3 (火)	結果フィードバック・ グループワーク
第8回 2/6 (金)	筋トレ・有酸素運動	全15回	

昨年度参加者の声



歩いていても
疲れにくくな
りました！



今までよりも
つまずきにく
くなりました。



歩く時に杖が
いらなくな
りました！

【お問い合わせ】
東大阪市福祉部地域包括ケア推進課
電話：06-4309-3013
FAX：06-4309-3814



モノづくり・ラグビーのまち

 東大阪市