

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7年 **10月3日**～**11月21日**

[毎週 **火**曜日・**金**曜日 祝日を除く]

午前 **10時** ～ **11時30分**

場所

若江岩田駅前リージョンセンター

くすのきプラザ

(岩田町4丁目3番22号 希来里施設棟5階)

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 10/3 (金)	オリエンテーション・ 体力測定	第9回 10/31 (金)	栄養講話・運動
第2回 10/7 (火)	結果フィードバック・ 運動	第10回 11/4 (火)	筋トレ・有酸素運動
第3回 10/10 (金)	筋トレ・有酸素運動	第11回 11/7 (金)	筋トレ・有酸素運動
第4回 10/14 (火)	栄養講話・運動	第12回 11/11 (火)	筋トレ・有酸素運動
第5回 10/17 (金)	筋トレ・有酸素運動	第13回 11/14 (金)	社会資源紹介・運動
第6回 10/21 (火)	口腔講話・運動	第14回 11/18 (火)	体力測定
第7回 10/24 (金)	筋トレ・有酸素運動	第15回 11/21 (金)	結果フィードバック・ グループワーク
第8回 10/28 (火)	筋トレ・有酸素運動	全15回	

過去参加者の声



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