

# 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9年1月15日～3月9日

[毎週 火曜日・金曜日 祝日を除く]

午前 10時～11時30分

## 場所

東大阪市立市民多目的センター

大会議室 1 (高井田元町1丁目2番13号)

★近鉄奈良線「河内永和」駅から徒歩2分(旧東大阪市立総合福祉センター内3・4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<br>1/15 (金) | オリエンテーション・<br>体力測定 | 第9回<br>2/12 (金)  | 栄養講話・運動               |
| 第2回<br>1/19 (火) | 結果フィードバック・<br>運動   | 第10回<br>2/16 (火) | 筋トレ・有酸素運動             |
| 第3回<br>1/22 (金) | 筋トレ・有酸素運動          | 第11回<br>2/19 (金) | 筋トレ・有酸素運動             |
| 第4回<br>1/26 (火) | 栄養講話・運動            | 第12回<br>2/26 (金) | 筋トレ・有酸素運動             |
| 第5回<br>1/29 (金) | 筋トレ・有酸素運動          | 第13回<br>3/2 (火)  | 社会資源紹介・運動             |
| 第6回<br>2/2 (火)  | 口腔講話・運動            | 第14回<br>3/5 (金)  | 体力測定                  |
| 第7回<br>2/5 (金)  | 筋トレ・有酸素運動          | 第15回<br>3/9 (火)  | 結果フィードバック・<br>グループワーク |
| 第8回<br>2/9 (火)  | 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