

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 **10月2日**～**11月24日**

[毎週 **火**曜日・**金**曜日 祝日を除く]

午後 **2時**～**3時30分**

場所

近江堂リージョンセンター

はすの広場 (近江堂3丁目12番15号)

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