

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]

午後 **2時** ～ **3時30分**

**場所**

**東大阪市立東体育館**

(鷹殿町1-2)

★近鉄奈良線「瓢箪山」駅から徒歩5分

**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 1/15 (金)	オリエンテーション・ 体力測定	第9回 2/12 (金)	栄養講話・運動
第2回 1/19 (火)	結果フィードバック・ 運動	第10回 2/16 (火)	筋トレ・有酸素運動
第3回 1/22 (金)	筋トレ・有酸素運動	第11回 2/19 (金)	筋トレ・有酸素運動
第4回 1/26 (火)	栄養講話・運動	第12回 2/26 (金)	筋トレ・有酸素運動
第5回 1/29 (金)	筋トレ・有酸素運動	第13回 3/2 (火)	社会資源紹介・運動
第6回 2/2 (火)	口腔講話・運動	第14回 3/5 (金)	体力測定
第7回 2/5 (金)	筋トレ・有酸素運動	第15回 3/9 (火)	結果フィードバック・ グループワーク
第8回 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