

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6年 **10月11日**～**11月29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 10/11 (金) | オリエンテーション・ 体力測定 | 第9回 11/8 (金) | 栄養講話・運動 |
| 第2回 10/15 (火) | 結果フィードバック・ 運動 | 第10回 11/12 (火) | 筋トレ・有酸素運動 |
| 第3回 10/18 (金) | 筋トレ・有酸素運動 | 第11回 11/15 (金) | 筋トレ・有酸素運動 |
| 第4回 10/22 (火) | 栄養講話・運動 | 第12回 11/19 (火) | 筋トレ・有酸素運動 |
| 第5回 10/25 (金) | 筋トレ・有酸素運動 | 第13回 11/22 (金) | 社会資源紹介・運動 |
| 第6回 10/29 (火) | 口腔講話・運動 | 第14回 11/26 (火) | 体力測定 |
| 第7回 11/1 (金) | 筋トレ・有酸素運動 | 第15回 11/29 (金) | 結果フィードバック・ グループワーク |
| 第8回 11/5 (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