

# 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 10/11 (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