

『介護保険に頼らないでも出来るカラダづくりを！！』

原川元気アツフ教室

理学療法士による専門的アドバイス
継続的にカラダを動かし運動習慣を身につけましょう



目的

運動：継続した運動で脳と体を活性化！
交流：生涯社会参加を目指しサポート！
評価：測定結果を知ることによって意欲の向上！



～参加費～

1回 500円

《送迎が必要な方は別途
200円かかります》

～人数～

1回 12名

～効果的な運動～

筋力トレーニング・有酸素運動・バ
ランス運動・膝痛腰痛予防運動・脳
元気体操・家庭で出来る運動など。

～体力測定～

3ヶ月毎の測定を実施。自動運動機
能システムにて専門スタッフが現
在の動作について個別アドバイス。

～対象者～

原川中学校区にお住まいの65歳以上
の方で、

- ①介護保険サービスから卒業した方。
- ②介護保険の認定は受けていないが、
身体機能の低下を感じており、それを
改善したい方。

～日時～

毎週水曜日

- ①午前の部 10時～11時30分
- ②午後の部 14時～15時30分

【会場】

リハビリテイスサービス未来へ

《大分市新貝104番地2》

※基本的には会場まで徒歩もしくは自転車などで
来ていただきますが必要に応じて送迎いたします。

連絡先：原川地域包括支援センター
TEL：547-8201