

『介護保険に頼らないでも出来るカラダづくりを!!』

原川元気アップ教室

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で意欲の向上！



～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

～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あり、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

～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・脳元氣体操・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。

【会場】

リハビリティサービス未来へ

《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