

戸次吉野地域包括支援センターたより

第2号発行日2017年9月吉日
戸次・吉野地域包括支援センター
大分市中戸次4577番地3
電話 (097)586-7170

☆本広報誌の詳しい内容については、包括にお問い合わせください。

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

介護や健康、医療や福祉、生活のことなど、お気軽にお問い合わせください

☆相談無料

☆秘密厳守

☆ご自宅にお伺いします

大分市委託 パワーアップ教室が始まりました！！

6月より大分市の10圏域で65歳以上の方が対象の介護予防教室が始まり、その中の1つが戸次で開催されています。

「転んでから、お風呂に入るのが怖い」「出かけることが減って、このまま足が弱って歩けなくなったら・・・」などのちょっとした変化、困りごとや不安はありませんか？

教室では皆様の困りごとに対し、リハビリや看護師など様々な専門職と一緒に解決策を考え、体操や栄養指導、生活相談を行っていきます。興味のある方は、包括支援センターにご連絡ください。



6月から参加のAさん
足が弱って、買い物に困っていました。
体力作りのため教室に参加を決めました。



バスに乗ってトキハ
までいけるよう
になったよ！

3ヶ月間後



作業療法士 後藤さん

理学療法士 幸野さん

パワーアップ教室リハビリスタッフより

3ヶ月間という期間の中で行っています。

パワーアップ教室に参加して、最近出来なくなったこと(床からの立ち上がりや家事動作)や、諦めていたこと(畑仕事や買い物等)が再び1つでも行えるよう、一緒に頑張っていきたいです。

開催日時：毎週木曜 9：30～11：30

開催場所：天心堂デイセンター

期間：原則3ヶ月(全12回)

対象者：戸次吉野地域にお住まいの高齢者で、最近体力の衰えや日常生活に負担を感じている方

参加費用：月500円



希望者送迎あります！

教室についてのお問い合わせは
包括支援センターにご連絡ください。

連絡先：(097)586-7170