

介護予防教室

はつらつ教室 いきがい教室

コロナウイルスの影響で延期されていましたが、篠栗町の委託事業として介護予防事業が6月からスタートしました！！
メンバー新たに今年度も引き続き、三野原病院のリハビリスタッフが中心となり実施していきます。
介護予防事業とは、健康寿命を延ばし、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることが出来るように支援していく取り組みです。



私たちがサポートします

上：池田・杉原・古賀・生澤・白濱
下：中原・竹森・徳田・後藤・星野

実際に参加している人の声・感想



教室に参加しだしてから力がついているのが実感できています。



火曜日と金曜日が来るのが楽しみです。



家で1人では身体を動かすことがないので、いい運動の機会になっています。



Q どんなことをしているの？

A 集団指導と個別指導を行っています。
集団では、コグニサイズやヨガピクス、レクリエーションなどを実施しています。
個別では、身体能力を評価し、個々に合わせたプログラム（バランス訓練、歩行訓練など）を実施しています。
はつらつでは、外部からケアピクスの先生を招いて、いすに座ってできる有酸素運動を音楽に合わせて行います。



Q 期間はどれくらい？



A はつらつは6ヶ月
いきがいは無期限



Q 参加対象者は？



A はつらつ：65歳以上で要支援1・2のうち通所介護サービスを利用していない方
いきがい：要支援を持っていない65歳以上の方

Q 自分で行けない人はどうするの？



A 送迎があります！！



Q 実施時間はどのくらい？



A はつらつ：火曜日が集団指導で2時間、金曜日が個別指導で1時間
いきがい：毎週木曜日、週代わりに集団指導を1時間30分、個別指導を1時間



Q 料金は？

A 無料です



Q 参加する為には？

A まずは、篠栗町役場福祉課 地域包括支援係までお問い合わせ下さい。

