

元気は取り戻せる！健康なまま歳を取ろう

短期
集中

体力あっぷ教室

足腰が衰えてきた・・・

以前は楽に出来ていた事がだんだん出来なくなってきた

やりたいことや行ける場所も減ってきた・・・

歳だから仕方がない・・・？

そんなことはありません！

ぜひ**体力あっぷ教室**に
参加してみませんか？

3カ月の短期間、専門職があなたの身体の状態・生活の困りごとにあわせて効果的な運動のプログラムを提供します。

対象者

65歳以上で要支援1・2
または裏面チェック項目3つ以上の方

※申込後に地域包括支援センターがご自宅を訪問し、生活上の困りごとをお伺いします。

※ご本人の状態に応じ、主治医への確認や、別の支援サービスをご紹介します場合があります。

実施期間

3か月間

会場

町内各施設

※適した会場をご案内します
※必要な場合は送迎可能です

利用料

月2000円（3カ月6000円）

回数

週2回（全24回/3カ月）
※1回2時間程度の運動です

多くの方が
改善しています



改善事例の
動画が見られます
↓↓↓



色々な方が出来なかった
動作ややりたかった事を
出来るようになっていきます



掃除



草刈り



買物



バス利用



益城町地域包括支援センター「こころねっと」

問い合わせ・お申込み
ご利用方法は裏をご覧ください

▶東部(木山・福田・津森校区) TEL:096-289-0099

▶西部(広安・広西・飯野校区) TEL:096-285-4822

この教室は短期集中通所型サービスC事業として益城町が実施します

基本のチェックリストです。 3つ以上当てはまったら まずはご相談ください！

下記に3つ以上当てはまり、困難な生活動作がある方は「体力あつぷ教室」でもう一度出来るようになる可能性があります。



1

階段で壁や手すりにつかまりながら昇り降りしている ☐

2

15分位続けて歩くのがつらい ☐

3

椅子から立ち上がる際、何かにつかまらな
いと立てない ☐

5

転倒に対する不安が
大きい ☐

4

この1年間で転んだ
ことがある ☐

申し込み方法

1. まずは地域包括支援センターへ「体力あつぷ教室のチラシを見ました」とご相談ください。

2. ご家庭を訪問し、お体の状況、難しくなった生活動作、困りごとをお伺いします。

※ご本人の状態に応じ、主治医への確認や、別の支援サービスをご紹介します場合があります。

3. 後日、体力あつぷ教室の専門スタッフもお伺いし、3か月後の目標(お困りごとの改善)をご本人と一緒に考え、サービスを開始します。