

町内3つの事業所で実施している教室をのぞいてみました



〈ひろやす荘〉



参加者の声

いのうえみつひこ  
井上光彦さん(90)

腰を痛めて思うように動けなくなり、体力が落ちてしまった時、この教室を勧められました。教室に参加して1カ月半がたち、体を動かすのがだんだん楽になってきたのを感じています。

杖を使わずに歩けるようになることが目標です！



〈平成唯仁館〉



参加者の声

やまだみさこ  
山田美紗子さん(89)

股関節を骨折して2カ月入院した後、少しでも体を動かした方が良いと思い、教室に参加することにしました。

1カ月半がたち、少しずつ足を動かしやすいようになってきたところです。家事、花や盆栽の手入れができるようになるまで頑張ります！



〈リハビリデイほっと+プラス〉



参加者の声

みずぐちけんいち  
水口賢一さん(89)

脳梗塞で2カ月入院して、体力も入院前の半分くらいになり、言葉も出にくくなったので教室に参加しました。

もうすぐ3カ月で教室は卒業ですが、自分のために運動を続けて、地域サロンや公民館で行われる体操にも参加してみます！



※撮影時のみマスクを外しています。

問い合わせ・申し込み

まずはお気軽にお住まいの地域の包括支援センター「こころねっと」へお問い合わせください。

※相談受付時間はいずれも午前8時30分～午後5時30分となります。

- 東部地域(木山・福田・津森校区)の人  
 ☎ 益城町東部圏域地域包括支援センター「こころねっと」  
 ☎ 096-289-0099
- 西部地域(広安・広安西・飯野校区)の人  
 ☎ 益城町西部圏域地域包括支援センター「こころねっと」  
 ☎ 096-285-4822



# 65歳からの 体力あっぷ

若い頃と比べてできなくなったことを年齢のせいにして諦めていませんか？

生活を見直し、運動を適切に行うことで、身体の動きが改善し、できなくなったことがまたできるようになります。

65歳以上の皆さんがいつまでも元気に自分らしく暮らせるよう、町が実施している「体力あっぷ教室」を紹介します。

利用できる人

65歳以上で、要支援1・2の認定を受けている人  
または下のチェックリストで3つ以上に該当する人

- 階段で壁や手すりにつかまりながら昇り降りしている
- 15分くらい続けて歩くのがつらい
- 椅子から立ち上がる際、何かにつかまらなると立てない
- この1年間で転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

「体力あっぷ教室」とは？

町が「短期集中通所型サービスC事業」として実施。リハビリ専門職が、それぞれの体力や生活状況に合わせて、無理なく続けられる運動プログラムを作成し、教室と自宅での運動を組み合わせ、効果的な体力アップを目指します。

実施期間 3カ月  
回数 週2回、全24回(1回2時間程度)  
利用料 月2,000円(3カ月6,000円)  
実施場所 各施設

- ・適した施設を案内します。
- ・必要な場合は送迎可能です。

町ホームページで動画公開中▶

