

# 送迎つき介護予防教室のご案内

今まで自立した生活を送っていたのに、家の中で転んだり、体力・筋力が落ちてしまったと心配している方はいませんか？また近くのサロンまで一人で行けなくなった方はいませんか？サロンや教室に行きたいけど送迎がなければ参加が難しい方に、送迎つきの介護予防教室を始めました。みんなで足腰を強くする体操や運動などを行い、座る・立つ・歩く動作を改善しましょう。

## 対象者

要介護になる恐れのある65歳以上の高齢者で以下の方。

- ① 足腰が弱ったため、近くのサロン（遊ばんか広場）や教室、サークル活動に行けなくなった人。
- ② 近くにサロンがない人。また他の介護予防教室や宝寿荘の教室等に参加していない人。など

## 内容

- ・自宅から会場までの送迎
- ・健康チェック・体力チェック（初回・6か月後）
- ・転倒予防体操・簡単な運動・レクリエーションなど

## その他

6か月ごとに体力評価を行います。生活状況の改善がはかられた方の卒業を目指し、本人の希望や社会参加を支援します。

## 【対象者の決定】

○上記の**対象者**でご相談があった方に、包括職員が面談や訪問を行います。

該当する方に申し込みしていただいた後、参加が開始されます。

（申し込み順に随時開始します）

※状態によっては、要介護認定をおすすめする場合があります。ご了承ください。

## 押水地区の人

毎週木曜日 14:30 ~ 15:30

会場：里湯ちりはま（☎28-5535）

（旧：ハートフル千里浜）

送迎：敷浪タクシー（☎29-2172）

参加費450円

★送迎あり！

★飲み物を持参ください

\* 志雄地区の方は毎週水曜日 10:30 ~ 11:30

会場は多機能ホームたんぽぽ。

参加費 400 円、送迎あり。



## 【お問い合わせ】

宝達志水町地域包括支援センター

☎（0767）28-8110