



元気あっぷ教室

“元気あっぷ教室”は、皆さんにいつまでも元気でいきいきとした生活を送っていただくために、運動や栄養改善・お口のケア・頭の体操を中心としたプログラムを実施し、体力や考える力の低下を予防するための教室です。

他の参加者やスタッフと交流することも、日々の生活をいきいきとして、体力アップや脳の活性化に役立ちます。介護を必要とする状態にならないように、ぜひ、参加してみませんか。

◆ 実施概要

【日 程】 令和3年12月3日～令和4年2月25日 全12回
毎週金曜日 14時30分～16時30分

【会 場】 オシノテラス ※行田協立診療所 敷地内

【スタッフ】 理学療法士・作業療法士・介護福祉士
管理栄養士・歯科衛生士・看護師など



【対 象】 要支援1・2 又は 事業対象者(要介護状態でない方)

【服 装】 動きやすい服装(運動靴)

【参加費】 ひと月あたり2,400円

(2割の方は4,800円、3割の方は7,190円)
(材料費等で実費自己負担あり)



【申込み・問合せ】

高齢者福祉課地域包括ケア担当
048-556-1111
(内線278)

ご参加までの流れ(事業対象者)

- ①参加希望の方は、お住まいの地域の地域包括支援センターまたは市役所高齢者福祉課にご相談ください。
- ②市役所窓口や地域包括支援センター職員がご自宅に訪問し、生活機能についてチェックさせていただきます。
- ③チェックの結果、生活機能の低下がみられた場合は、事業対象者となります。