

No.82
シリーズ 包括支援



こんにちは！
地域包括支援センターです！

「トレーニングマシンで
筋力をアップしよう」

筋トレーニングを使い、日常生活で使う筋肉を鍛える、『らく楽トレーニング教室』の参加者を募集しています!!
この教室は平成27年度から開催され、今回で9回目を迎えます。今までに合計で70名以上の方が受講され、大変ご好評いただいています。参加者からも、
○教室に参加して体力がついた
○膝や腰の痛みが楽になった
○みんなと話ができて嬉しい、教室が楽しみの
と、いった、うれしい声が寄せられています。
専門のトレーナーからの適切なアドバイスを受けながら、参加者それぞれに合ったトレーニングができるのが、この教室のポイント。受

ご参加を
お待ちしております!



講の前後を比較すると、多くの参加者の筋力・体力が向上しています。
また、運動の習慣が身に付くので、受講後も『らく楽自主トレーニング』に積極的に参加し、筋力・体力をさらに向上させている方が大勢います♪
今年度は今回が最後の開催になります。興味のある方は、下記の10月の予定をご確認の上、ぜひお申し込みください。
※受付時に問診などがあります。健康状態により受付できない場合があります。

	とき	ところ	内容
らく楽 トレーニング講座 ※要申込(無料)	10月9日(火) 午後1時30分～3時	福祉 センター	この講座を受けるとトレーニングマシンを使って筋力トレーニングを行う『らく楽自主トレーニング』に参加できます。町内在住で20歳以上の方が対象。 申込方法：9月18日(火)から9月28日(金)の期間に保健センターでお申し込みください。(先着10名) ※お早めにお申し込みください。
らく楽 トレーニング教室 ※要申込 ※受講費用:2,650円 (保険料など込み)	10月10日(水)～ 1月23日(水)(全14回) 午後1時30分～3時	福祉 センター	トレーニングマシンやストレッチで、立つ・座るなど普段の生活で使う筋肉を無理なく鍛えます♪町内在住で65歳以上の方が対象。 申込方法：10月4日(木)までに地域包括支援センターでお申し込みください。(先着10名)
お元気サロン ※要申込(無料)	10月11日(木) 10月25日(木) 午前9時30分～11時30分	福祉 センター	いきいき元気にすごすためのヒントがいっぱい。講話や実技、軽体操など楽しい企画が盛りだくさんです。
高齢者あんしん 相談会	10月12日(金) 午後1時30分～3時30分 10月25日(木) 午後1時30分～3時30分	久田見 地区 潮南 地区	日常生活上で気になることや介護保険のことなど、何でもご相談ください。 地域包括支援センターの職員がご自宅を訪問します。
こころの相談 ※要予約(無料)	10月15日(月) 午後3時～4時	保健 センター	こころの健康に関すること、気になることなど、何でもご相談ください。精神保健福祉士が個別に対応し、秘密は厳守します。
物忘れ相談会 ※無料	10月22日(月) 午前10時～11時30分	保健 センター	物忘れが多くなってきた、何か心配だけど、どこに相談すればいいのかわからないなど、お気軽にご相談ください。地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が対応します。
オレンジカフェ ※協力金:100円	10月22日(月) 午後1時30分～3時	上飯田 公民分館	認知症の方やそのご家族、地域の方々、認知症に関わる専門職が集まり、お茶・コーヒーを飲みながらゆっくり話や相談ができる憩いの場所です。今回は、理学療法士を講師に招き認知症予防についてや毎日の生活に取り入れることができる運動について講話いただきます。

○お申し込み・お問い合わせ先 八百津町地域包括支援センター ☎43-3267