

# 健康なカラダづくり教室！

が行っている介護予防事業を紹介します。



## が3個以上の方 運動能力・筋力トレーニング教室



- ・運動能力トレーニング  
用具などを使用した運動や体操で、歩行バランスなどを強化します。
- ・筋力トレーニング  
トレーニングマシンを使った運動で、筋力を強化します。



## が2個以上の方 栄養教室

健康で元気なカラダに必要な栄養・食事について楽しく学びます。



左のチェックリストの果物マークのチェック数により健康なカラダづくり教室に参加できます。通えない方には家庭訪問もありますので、利用希望の方はお住まいの地域を担当する『地域包括支援センター』にご相談ください。



## が2個以上の方 口腔ケア教室



食べることに欠かせないかむ力や飲み込む力を保つ方法を、楽しく学びます。



## が10個以上の方 家庭訪問

あなたの健康が心配です。教室への参加が難しい方には保健師などの専門職員が訪問し、健康づくりについて相談に応じます。

## どれにも当てはまらない方 すこやか倶楽部



閉じこもりや、要介護状態になることを予防するため、軽い体操などを同じ地域の方々と一緒に楽しみます。

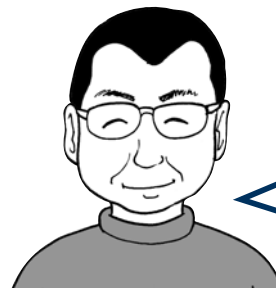
他にも介護予防教室を開催しています。参加してみたい方は、お住まいの地域を担当する『介護予防センター』にご相談ください。



健康なカラダづくり教室に参加した方の感想です。



## 運動能力トレーニング教室 体験者の声



体のバランスが良くなって、転びにくくなりました。現状維持のために、今も続けています。

## 口腔ケア教室体験者の声

健康を保つにはお口からだ分かりました。今、教室で習った「ゴックン体操」が大変役に立っています。

