

参加する

生活機能チェックリストで調べた結果をもとに、おすすめの教室などに参加してみましょう。

1

習慣的な運動のきっかけに！

運動能力トレーニング教室



ボールやゴムバンドなどの用具を使用した運動で、歩行に必要な筋力やバランス感覚を強化します。

1回の運動時間は90分～120分。理学療法士と看護師が指導に当たります。

【期間】
週2回・3カ月

楽しく続けられます！

一緒に参加した方と楽しくトレーニングができ、体の調子もとても良くなりました。これからも運動を続けていきます！



教室に参加した
ふじま ちえ
藤島 千恵さん

2

足腰の痛みを和らげます

ひざ痛・腰痛予防コース

平成25年度に新設したコース。ひざ痛や腰痛の予防・改善のための運動を行います。専門の運動指導員が参加者の健康状態などに合わせて指導します。

【期間】
週2回・3カ月



気軽に始めましょう！

ストレッチ体操など簡単な運動から始められます。9月に開始するコースの参加者を募集中です。

白石区体育館運動指導員
おおはし いくみ
大橋 郁美さん

3

バランスの良い食生活を

栄養改善教室

試食や試飲を行いながら食事の大切さ・楽しさを学びます。管理栄養士が栄養バランスの良い献立などを説明します。

【期間】
月1回・6カ月



4

お口の健康も大切です

口腔機能向上教室



毎日の食事をおいしく楽しむために欠かせない、かむ力や、のみ込む力を保つ方法を楽しく学びます。口を大きく動かす口腔体操などを、歯科衛生士が分かりやすく説明します。

【期間】 月1回・6カ月

5

専門家が相談に応じます

家庭訪問

体の状態が良くないなど、教室に通うのが難しい方を対象に、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士が訪問し、健康や食事などについての相談に応じます。



※①から⑤についてのお問い合わせは、お住まいの地区の地域包括支援センター（白石4ページ）へ。

広告

