

自分磨きで

週1回90分

6か月間  
短期メニュー

できる自分へ



運動したこと  
なくても大丈夫

日常生活でしにくくなったこと  
不安なことを解消しませんか？  
いつまでも自分の家で生活できる  
介護のお世話にならず できる自分へ

### 次の3つ以上あたる方への運動教室

- 階段は手すりや壁をつたって昇っている
- 椅子から立ち上がる時は、何かにつかまる
- 15分位続けて歩いていない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい



理学療法士の専門的指導が受けられる

## 運動からだ元気塾

短期間で身体の機能改善を目指す教室です。

目標をもって短期間トレーニングを実施し、日常生活でやりにくくなってきたところを改善します。  
自宅での運動継続や、地域の活動に参加できるようになるためのプログラムを提供します。

## 教室参加者の声・変化

- ◎自信をもって歩けるようになった！
- ◎関節痛がなくなった！
- ◎楽しく元気になった！
- ◎つまづくことがなくなった！
- ◎階段の上り下りがしやすくなった！
- ◎参加者のうち70%がチェック項目改善！
- ◎参加者のうち51%が握力改善！



開催日：週1回90分（6か月間）

：1グループ定員15人

※地域ごとに開始時期が決まっています

利用料：月額700円

※1日500円で家から会場までの送迎もできます

会場：ウエルストーク豊岡または各健康福祉センター

対象：65歳以上の豊岡市民で

チェック項目に3つ以上該当した事業対象者・要支援者

まずはご相談ください

申し込みは各包括支援センターへ

地域	住所	電話番号
豊岡	立野町 12—12	24-2409
城崎	城崎町湯島 625—9	32-4599
竹野	竹野町須谷 1478	47-1425
日高	日高町祢布 891—2	42-0158
出石	出石町福住 1302	52-7015
但東	但東町出合 433—1	54-0515