

～明日、元気な私のために



積極的に介護予防に取り組みませんか!!～

那須町では65歳以上の那須町在住の方で**基本チェックリスト該当者の方**を対象に、健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、楽しく安全にストレッチや運動、脳のトレーニングを週1回、3～4か月間の短期集中型介護予防教室を開催しています。
(介護予防・日常生活支援総合事業)



このような方におすすめです!!

- ★ つまずきやすくなった。足腰が痛い。
- ★ 最近外に出るのが、おっくうになってきた。

- ★ 認知症を予防したい。
- ★ いつまでも元気で生活していきたい。

参加してみたい ⇒ 地域包括支援センターに相談 ⇒ 基本チェックリスト該当
↓
なりたい自分を目標に教室参加! ← ケアマネジャーがケアプランを作成



心身力アップ教室

- 講師：作業療法士 荻原牧子先生
日時：毎週金曜日
※日時の詳細は参加時にご案内します
場所：ゆめプラザ・那須
内容：体力測定、認知機能測定、問診
運動、生活指導、認知トレーニング
利用料：無料
※昼食はありません



短期集中ステップアップ倶楽部

- 講師：リハビリテーション専門職
日時：週1回(3か月間全12回)
※日時の詳細は参加時にご案内します
場所：菅間記念病院(昼食・送迎付き)
内容：体力測定、認知機能測定、問診
運動、生活指導
※別途プログラムあり
利用料：1回につき550円～1,650円
(介護保険負担割合による)
昼食代の実費



☆心身力アップ教室ストレッチの例



【お問い合わせ】

那須地区地域包括支援センター
電話：71-1138
担当：古谷

高原地区地域包括支援センター
電話：73-8881
担当：鍋木

定休日：土、日、祝日