

# ～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。

★ 認知症を予防したい。

★ 最近外に出るのが、おっくうになってきた。

★ 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

ない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

または

### 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