

# 元気が出る学校



元気が出る学校は、いきいき元気に生活するためのコツを、楽しみながら学ぶことができる介護予防教室です。

## ◆一日の流れ



## ◆会場・時間

- ・大川市健康福祉センター
- ・毎週火曜日 10:00~14:00  
(※~15:00買物支援)

## ◆実施回数・参加費

- ・週1回×4カ月(全16回)
- ・1回 500円+弁当代

## ◆元気が出る学校の様子



見学・体験  
できます。

\*参加者Aさん 77才(女性)

公民館での健診の時に、認知症のことや体力のことが気になり、地域包括支援センターに相談したところ、この教室を紹介していただいて参加することができました。

スタッフの皆さんのおかげで、楽しく参加でき、今でも元気クラブに参加しています。自宅でも体操を頑張り、片足立ちが、3秒しかできなかったのが63秒までできるようになりました。



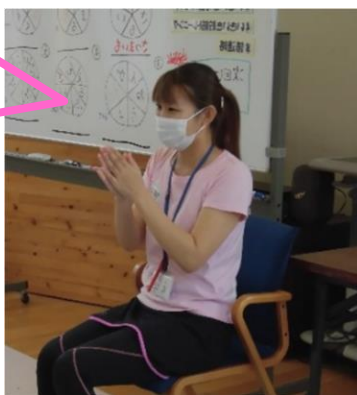
## ★スタッフから一言

主に筋力トレーニングやストレッチ体操を行っています。  
まだ運動は必要ないと思っている方も、早めに体操など学ぶことで、体力をつけてほしいです。  
ぜひ、一度体験してみてください！



★運動指導士 中村先生

体操など、1人で行うより楽しくできます。専門スタッフが自宅でも行えるようにアドバイスします。



★理学療法士 吉田先生 ★運転手 鈴木さん

お住いの**担当地区**の地域包括支援センターへご相談ください

### ●向島・北酒見・榎津・道海島・三又地区

#### 大川北地域包括支援センター

☎88-1010

(FAX: 86-7788)

道海島861(介護老人保健施設ふれあいの里道海内)

### ●酒見(北酒見を除く)・木室・田口地区

#### 大川東地域包括支援センター

☎88-9231

(FAX: 88-9241)

北古賀559-3(小規模多機能型居宅介護あおぎり荘内)

### ●小保・川口・大野島地区

#### 大川南地域包括支援センター

☎89-2525

(E-mail:okw-m-houkatsu@outlook.jp)

大野島855(特別養護老人ホーム大川荘前)