

豊岡市運動からだ元気塾

下記のチェック項目に3つ以上該当する方は、今が改善のチャンス！
各包括支援センターへ連絡してください。

- 転倒に対する不安がある
- 15分位続けて歩けない
- この1年間に転んだことがある
- 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



**グループは
15名定員**

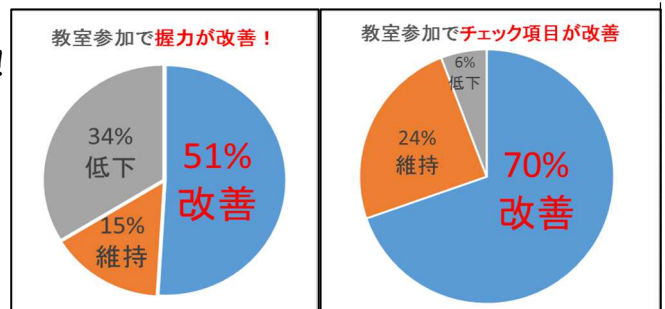
運動からだ元気塾ってどんな教室？

- ・期 間：6か月間 週1回開催
- ・利用料：月700円
- ・会 場：ウェルストーク豊岡または、各健康福祉センター
※送迎が必要な方は1回500円で利用可能
- ・対象者：65歳以上の豊岡市民で、要支援認定者または、上記のチェック項目3つ以上該当した方
※治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要
※他の通所型サービスとの併用不可
- ・内 容：理学療法士が専門的に運動プログラムを提案！
楽しく・安全に運動します。



・教室参加者の声・変化

- ◎参加者の70%がチェック項目が改善！
- ◎参加者の51%が握力が改善！
- ◎体操をしたことで、自信をもって歩けるようになった！
- ◎楽しく元気になった！



・申込み先

名称	住所	電話番号
豊岡地域包括支援センター	立野町12-12	24-2409
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎町湯島625-9	32-4599
〃 (竹野分室)	竹野町須谷1478	47-1425
日高地域包括支援センター	日高町祢布891-2	42-0158
出石・但東地域包括支援センター	出石町福住1302	52-7015
〃 (但東分室)	但東町出合433-1	54-0515