

## 膝・腰らくらく体操

【桐生・みどり市柔道整復師会】

通所型サービスC事業とは：保健・医療の専門職の指導のもと、生活機能の向上のためのトレーニングを行うことで、生活機能の改善・維持を目指します。

また、1人ひとりの生きがいや自己実現のための取組みや、参加者同士の交流を支援することを通して、認知症、うつ、閉じこもりの予防を図ります。

桐生市・みどり市内で開業している接骨院の先生が行います。

【公益社団法人 群馬県柔道整復師会会員】



- 期間： 令和5年7月～9月（全10回）
- 時間： 午後1時30分開始（約1時間30分程度）
- 会場： 桐生市立青年の家
- 対象： 要支援1・2の方と事業対象者（基本チェックリスト該当者）

※ご利用に当たり、ケアマネージャーさんに介護予防計画を作成してもらう必要があります。

- 定員： 15名
- 利用料： 参加時に350円/回または700円/回または1,050円/回をお支払いいただきます。  
： 介護保険証と介護保険負担割合証をご持参ください。  
※介護保険の負担割合に応じて利用料金が違います。（3,500円の1割～3割）
- 送迎： ご相談ください。
- 動きやすい服装で、タオル等をご持参ください。
- 問い合わせ先： 桐生・みどり市柔道整復師会 福間（電話：0277-44-5100）

	日 程	時 間	主 な 内 容
	1コース		
第1回	7月4日（火）	1時30分～3時	聞き取り・測定・体力測定・運動
第2回	7月11日（火）	1時30分～3時	ストレッチ・軽運動・講和
第3回	7月18日（火）	1時30分～3時	ストレッチ・バランス含む軽運動・講和
第4回	7月25日（火）	1時30分～3時	ストレッチ・バランス含む軽運動・講和
第5回	8月8日（火）	1時30分～3時	歩行時バランス向上運動・講和
第6回	8月22日（火）	1時30分～3時	歩行時バランス向上運動・講和
第7回	8月29日（火）	1時30分～3時	歩行時バランス向上運動・講和
第8回	9月5日（火）	1時30分～3時	日常生活機能・持久力向上運動・講和
第9回	9月12日（火）	1時30分～3時	日常生活機能・持久力向上運動・講和
第10回	9月19日（火）	1時30分～3時	聞き取り・測定・体力測定・運動・講和