

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8年 10月～12月（全10回）
- 時間： 午後 1 時 30 分開始（約 1 時間 30 分程度）
- 会場： 桐生ガススポーツセンター（会議室）
- 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： 25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。
- 椅子とマットを使用した体操を行いますので、動きやすい服装で、・タオル・飲み物をご持参ください。
（運動靴か上履きがある方はご持参頂いて、無い方はご持参頂かなくても大丈夫です。）
- 問い合わせ先： 桐生・みどり市柔道整復師会 中島（電話：0277-46-6633）

	日 程	時 間	主 な 内 容
	1コース		
第1回	10月 6日（火）	1 時 30 分～3 時	聞き取り・測定・体力測定・運動
第2回	10月 13日（火）	1 時 30 分～3 時	ストレッチ・軽運動・講和
第3回	10月 20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	10月 27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	11月 17日（火）	1 時 30 分～3 時	歩行時バランス向上運動・講和
第6回	11月 24日（火）	1 時 30 分～3 時	歩行時バランス向上運動・講和
第7回	12月 1日（火）	1 時 30 分～3 時	歩行時バランス向上運動・講和
第8回	12月 8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	12月 15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	12月 22日（火）	1 時 30 分～3 時	聞き取り・測定・体力測定・運動・講和