

ブラッシュアップクラブ



御代田町介護予防事業（短期集中予防サービス）

ブラッシュアップクラブは、生活機能の低下がみられる65歳以上の方を対象とした介護予防の教室です。

6ヶ月間の短期集中の教室で、レッドコードという赤い紐やマシーンを使って『できなかった事がいつの間にかできるようになった！』と思えるような指導を、理学療法士さんから受けられます。

- 内 容 血圧測定、体力測定、運動指導

（レッドコードトレーニング、マシーントレーニング）

- 期 間

	4月～9月
	10月～3月

 ※どちらの教室も、
6ヶ月続けての参加をお願いします。

- 開催日時

	木曜日：午前9時～11時10分
	日曜日：午後1時30分～3時40分

- 持ち物 上はき(運動靴)、飲み物 * 動きやすい服装でお願いします。

- 場 所 やまゆりの園（御代田中央記念病院東側）

- 利用料 1回¥430円（ひと月ごと、口座振替払い）

- 送 迎

	はつらつサポーター：41-6887（午前9時～午後4時） （時間外は留守番電話をお願いします。）
	やまゆりの園：31-2131（午前8時～午後5時30分）

※お休みの場合は、ご自身の担当の送迎事業者へ連絡してください。

※ご自身で通う方のお休みの連絡は、

はつらつサポーター：41-6887（午前9時～午後4時）

へ連絡してください。

ブラッシュアップクラブ



御代田町介護予防事業（短期集中予防サービス）

どんなことをしているの？



★マシーンをつかった運動★

マシーンでの運動を初めてする人も理学療法士さんの指導があるから安心です。

★レッドコードを使った運動★

みんなで取り組みますが、個人個人の運動なので、自分のペースで取り組みます。



理学療法士さんが皆さんの体調にあわせてゆつくりと指導します。