

元気な
毎日を!

ブラッシュアップクラブ

(通所型サービスC)
短期集中予防
サービス



日常生活に不安を感じた方が、
専門職による6ヶ月間の支援により、
もとの生活を取り戻す運動教室です。

- 対象者 生活機能の低下が見られる65歳以上の方
- 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・日時 ※どちらの教室も6ヶ月間続けての参加をお願いします。

期間	4月～9月	日時	木曜日：午前9時～11時10分
	10月～3月		日曜日：午後1時30分～3時40分

- 持ち物 上ばき(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(軽井沢西部総合病院東側)
- 利用料 1回430円(ひと月ごと、口座振替払い)
- 送迎

時間外は
留守番電話に
お願いします

はつらつサポーター：41-6887 (午前9時～午後4時)

やまゆりの園：31-2131 (午前8時～午後5時30分)

- ※欠席の連絡は、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
【電話】41-6887 (午前9時から午後4時) へ連絡してください。

御代田町保健福祉課
地域包括支援係
(地域包括支援センター)
【電話】31-2510



どんなことをしているの？

マシンを使った運動



マシ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合わせてゆっくりと指導します

