

元気な  
毎日を!

# 元気アップクラブ

【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

生活機能の低下がみられる  
65歳以上の方

## 内 容

血圧測定、体力測定、運動指導、  
健康講話

サーキット式マシントレーニング、運動機能向上トレーニング

## 期 間

随時開始(6ヶ月間)

※6ヶ月間続けての参加をお願いします。

## 開催日時

週1回 火曜日または木曜日  
午後1時30分～3時30分

## 持ち物

飲み物

※動きやすい服装でお願いします。

## 場 所

みよた接骨院コンディショニングセンター  
※送迎があります。

## 利用料

1回 390円

(ひと月ごと、口座振替払い)

※欠席の連絡は、当日12時までに  
「みよた接骨院コンディショニングセンター」  
(電話)41-6894へ連絡をお願いします。



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？

## 運動機能向上のための運動



一人一人の様子を見ながら個別のアドバイスも受けられますので、皆さんで繰り返し楽しく取り組む間に機能の向上が期待できます。



## 身体・知識向上・脳トレ



実際に体を動かしながら、健康運動指導士が関節や筋肉の仕組みを分かりやすく説明します。認知症予防のための頭の体操のメニューもあります。

## 油圧式マシンを使った運動



マシンを使った運動も、スタッフがついて利用する人に合わせた使い方をアドバイスしますので、より安全に、効果的な運動ができます。

