

～いきいきと元気に介護予防～

## 「こつこつ筋力アップ教室」のご紹介



北郷教室の様子

【参加者の声】

- ・動くのが楽になった
- ・外へ出るのがおっくうだったが、毎日散歩するようになった
- ・交流が持て、楽しかった



「こつこつ筋力アップ教室」では、理学療法士や作業療法士が指導する、イスに座ってできるストレッチ運動や筋力向上のための運動を行います。

この教室は、短期集中型(週に1回、3ヶ月間)の教室です。教室に参加することで、心身機能や日常生活の活動を高め、みなさんの生活の質の向上を目指します。自宅から会場までの送迎があり、費用は無料です。

実施時期	回数	実施会場
①平成28年 5月～7月	毎週1回 (計12回)	Aふれあい健やかセンター
②平成28年 9月～11月		B老人福祉センター (※9月～11月にのみ)
③平成29年 1月～3月		C北郷保健センター D南郷老人福祉館 (会場については、市が決定します。)

～いきいきと元気に介護予防～

## 「にこにこアップ訪問」のご紹介

こつこつ筋力アップ教室の他、心身の状況や家庭の事情等で教室への参加が困難な方に、約3～6か月間(2週間に1回程度)看護師やリハビリ専門職等が自宅へ訪問し、介護予防のお手伝いをします。

希望の方は長寿課までご連絡ください。

問い合わせ先: 日南市長寿課 高齢者支援係 ☎ 31-1162

地区	飢肥	鵜戸	東郷	北郷
実施場所	飢肥公民館 (視聴覚室)	鵜戸支所 (集会所)	東郷公民館 (体育館)	北郷保健センター (機能訓練室)
実施曜日	第1, 3水曜日	第2, 4水曜日	第1, 3金曜日	第2, 4金曜日
実施時間	13:30~15:30	13:30~15:30	9:30~11:30	13:30~15:30
1	5月18日	4月13日	5月20日	4月8日
2	6月1日	4月27日	6月3日	4月22日
3	6月15日	5月11日	6月17日	5月13日
4	7月6日	5月25日	7月1日	5月27日
5	7月20日	6月8日	7月15日	6月10日
6	8月3日	6月22日	8月5日	6月24日
7	8月17日	7月13日	8月19日	7月8日
8	9月7日	7月27日	9月2日	7月22日
9	9月21日	8月10日	9月16日	※8/5(第1金)
10	10月5日	8月24日	10月7日	8月26日
11	10月19日	9月14日	10月21日	9月9日
12	11月2日	9月28日	11月4日	9月23日
13	11月16日	10月12日	11月18日	10月14日
14	12月7日	10月26日	12月2日	10月28日
15	12月21日	11月9日	12月16日	11月11日
16	※1/11(第2水)	※11/30(第5水)	1月6日	11月25日
17	1月18日	12月14日	1月20日	12月9日
18	2月1日	※12/21(第3水)	2月3日	※12/16(第3金)
19	2月15日	1月11日	2月17日	1月13日
20	3月1日	1月25日	3月3日	1月27日
21	3月15日	2月8日	3月17日	2月10日
22		2月22日		2月24日
23		3月8日		3月10日
24		3月22日		3月24日



みなさんの参加  
待っちゃっどー！

◆内容◆

介護予防を目的としたイスに座って出来る簡単な運動  
(ひざ痛・転倒予防体操など)

◆スタッフ◆

介護予防推進サポーター2名・看護師1名

◆持参するもの◆

- ①動きやすい服装
- ②タオル
- ③飲み物
- ④上履き(吾田・飢肥教室は不要)

◆お願い◆

- ・1人1教室のみ参加可能
- ・送迎バスを運行している教室があります。  
詳細は長寿課までお問い合わせ下さい。
- ・参加者に「にちなん★ころばん体操」パンフレットを  
配布します。

◆申し込み先◆

日南市役所 長寿課 高齢者支援係  
電話 ☎31-1162

※日程は変更になる場合があります。

平成28年度 日南市 介護予防教室のご案内

※裏面をお読み下さい

地区	吾田	吾田	南郷	南郷	油津
実施場所	健やかセンター5階 (大研修室)	健やかセンター5階 (大研修室)	南郷健康福祉センター (会議室)	南郷健康福祉センター (会議室)	まなびピア (1階多目的室)
実施曜日	第2, 4月曜日	第2, 4月曜日	第1, 3火曜日	第2, 4木曜日	第2, 4火曜日
実施時間	9:30~11:30	13:30~15:30	13:30~15:30	9:30~11:30	9:30~11:30
1	4月11日	4月11日	4月5日	4月14日	4月12日
2	4月25日	4月25日	4月19日	4月28日	4月26日
3	5月9日	5月9日	※5/10(第2火)	5月12日	5月10日
4	5月23日	5月23日	5月17日	5月26日	5月24日
5	6月13日	6月13日	6月7日	※6/16(第3木)	6月14日
6	6月27日	6月27日	6月21日	6月23日	6月28日
7	7月11日	7月11日	7月5日	※7/7(第1木)	7月12日
8	7月25日	7月25日	7月19日	※7/21(第3木)	7月26日
9	8月8日	8月8日	8月2日	※8/4(第1木)	8月9日
10	8月22日	8月22日	※8/23(第4火)	8月25日	8月23日
11	9月12日	9月12日	9月6日	9月8日	9月13日
12	9月26日	9月26日	9月20日	※9/29(第5木)	9月27日
13	※10/7(金)	※10/7(金)	10月4日	10月13日	10月11日
14	※10/17(第3月)	※10/17(第3月)	10月18日	※10/20(第3木)	10月25日
15	11月14日	11月14日	11月1日	11月10日	11月8日
16	11月28日	11月28日	11月15日	11月24日	11月22日
17	12月12日	12月12日	12月6日	12月8日	12月13日
18	12月26日	12月26日	12月20日	12月22日	※12/20(第3火)
19	※1/16(第3月)	※1/16(第3月)	※1/10(第2火)	1月12日	1月10日
20	1月23日	1月23日	1月17日	1月26日	1月24日
21	2月13日	2月13日	2月7日	2月9日	2月14日
22	2月27日	2月27日	2月21日	2月23日	2月28日
23	※3/16(木)	※3/16(木)	3月7日	3月9日	3月14日
24	3月27日	3月27日	3月21日	3月23日	3月28日

教室の様子



北郷教室(セラバンド使用中)



鶺鴒教室の様子

※日程は変更になる場合があります。