

体を動かして
脳を活性化!

筋力アップで
転ばない体づくり!

短期
集中

けんこう 健幸アップ教室

認知症 寝たきり防止は自らの手で!

こんな方に
お勧めです

- ★体力・日常動作に不安がある方
- ★運動・栄養・口腔など健康に関して興味がある方
- ★外出機会の増加や地域活動への参加などに興味がある方



教室の特徴

- 個々に必要な運動のアドバイス
 - 日常動作の方法を指導
 - 集団体操
 - 栄養改善教室・口腔機能向上教室
 - 修了者には修了書を発行します。
 - 自宅での運動メニューの提供
 - 地域活動・サロン参加などの情報提供
- *初回・終了時に運動・口腔・栄養のアセスメントを行います。

卒業者の声

- 体力がついた気がする。
- 専門の人の話を聞いてよかった。
- 少しでもボランティアに行けるようになった。
- サロン参加や自主トレを頑張ってみる。
- 終了後も家で体操します。
- などの声をいただいています。



「短期集中健幸アップ教室」は、
毎週土曜日に開講中(全24回)!

理学療法士・作業療法士
管理栄養士・看護師・歯科衛生士が
健康づくりのお手伝いをします

