

プログラムは専門の資格を持った人が指導!!

荒尾市からだ元気教室

この教室は…
体力に自信がなくなった人に向けて、自分でできることを増やすために
介護予防プログラムを実施する教室です!!



月に一度、歯科衛生士や管理栄養士が教室に来て、お口や栄養に関する
アドバイスをします★

対象者

事業対象者または要支援1、要支援2の認定を受けた人で、①と②の両方当てはまる人が対象です。

①65歳以上85歳未満の荒尾市民

②からだ元気教室を利用することで、身体機能の向上が見込まれる人

実施日時

毎週火曜日と金曜日(10時～12時)の週2回。利用期間は3か月

実施会場

荒尾市ゆめタウンシティモールの2階 シティホール

※基本的にはシティホールで行いますが、諸事情等で使うことができない場合は、荒尾市の地域産業交流支援館等を使って行います。

持参する物

タオル・飲み物・筆記具・参加費

参加費は月2,000円!!
(※月初めに徴収します)

実施事業者

株式会社ともいきLabo

電話番号:080-6945-0918

※教室の利用中、急用等で教室を休む場合に連絡してください

お問合せ先

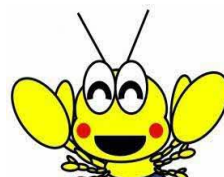
荒尾市役所 保険介護課

地域包括支援センター

住所:荒尾市宮内出目390番地

電話番号:0968-63-1177

体力が少し落ちてきたなあと感じている人や、生活の苦手が少し
出てきたと感じている人が、「またいきいきとした生活を取り戻す」
ためのものです。



からだ元気教室は、荒尾市が(株)ともいきLaboに委託している教室です。

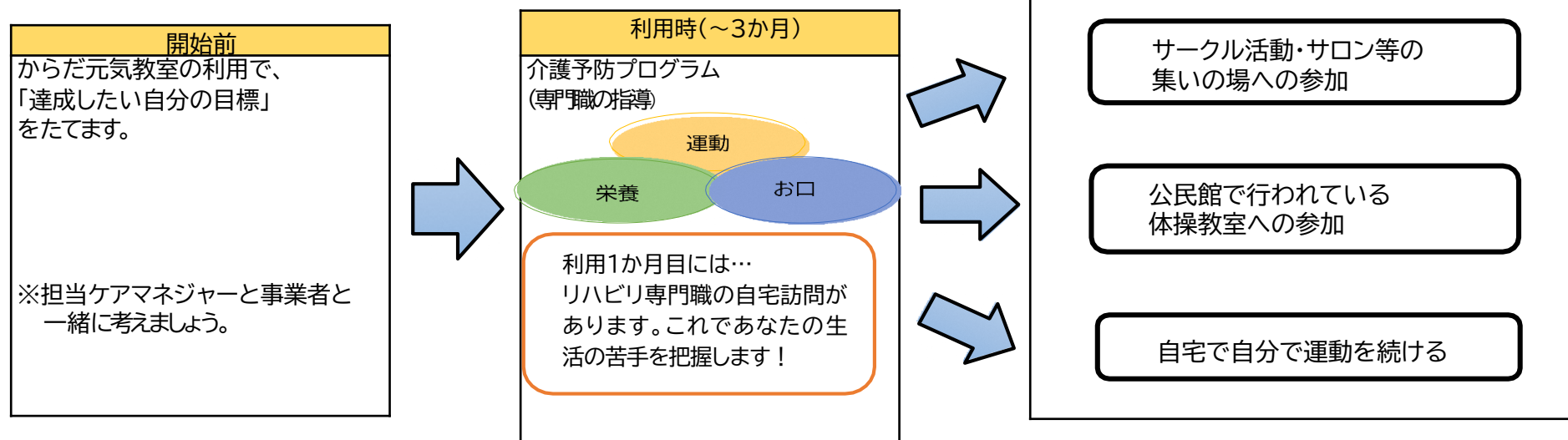
【荒尾市からだ元気教室の1日の流れ】

荒尾市介護予防・日常生活支援サービス(荒尾市通所型サービスC事業)

9:30~9:45	~10:00	10:00~12:00	12:00~
会場へ到着 	健康チェック・問診 	介護予防プログラム 	プログラム終了 送迎希望者は会場を出発 

※送迎希望者は、送迎を行います。自家用車等でも来ても可能です。

【荒尾市からだ元気教室の全体的な流れ】



【参加者の声】

○「バスに乗れなかったけれど、からだ元気教室に参加をして、バスで行けなかった場所に行くことが出来た。」

○「荷物を持って長い距離を歩くことが出来なかったけれど、からだ元気教室へ行って、歩けるようになった。」



※公民館で行われている体操教室とは…
荒尾市では公民館を会場として、体力アップ体操や
貯筋体操が開催されています。

