

通所型サービス「足腰元気になろう塾」

つまづきやすくなっ
たなあ…
転びそうで心配だ



浴槽をまたぐとき
滑って怖かったわ
足腰が弱ったのね

**生活に必要な筋力や運動能力の向上を目的とする教室です。
一緒に楽しく運動しましょう！**

- 対象者** 65歳以上の筑紫野市民のうち①または②の方で、かつ③④に該当する方
- ①介護認定の要支援1の認定をお持ちの方で、運動低下が認められ、介護給付による通所サービスや総合事業における他の通所型サービスを利用していない
 - ②介護認定を受けておらず、基本チェックリストで事業対象者と判定された方で、運動低下などが認められる基準に該当しており、総合事業における他の通所型サービスを利用していない
 - ③かかりつけ医等からの運動を許可されている
 - ④包括支援センターが行う健康チェックで一定の自覚症状がなく、病院の検査でも異常がない
- ※対象とならない場合は、健康維持や介護予防の為の情報を提供いたします。**

期間 1クール12回（約3ヶ月間）

日時 週1回（毎週水曜日のみ）、午前10時～12時00分（送迎時間含まず） **送迎あり**

場所 筑紫野市総合保健福祉センター「カミーリヤ」内
トレーニング健康測定室及び視聴覚室等

参加費 500円／回（毎回参加時に徴収します）

スタッフ 健康運動指導士・理学療法士・保健師等

持ってくるもの タオル、水分補給できるもの、
運動ができる服装、運動靴



**ずっとずっと心と足腰が元気で
いるために、毎週水曜日、私達
と一緒に運動しましょう！**

利用希望者は、担当包括が訪問し、詳しい内容説明します。

まずは、以下の連絡先へご相談ください。

筑紫野市地域包括支援センター

むさし 925-2775 天拝の園 918-5788

ちくしの荘 926-2871

筑紫野市高齢者支援課（高齢者福祉担当） 923-1111



「足腰元気になろう塾」の利用にあたって

本教室に参加希望者の主治医様へ

本教室参加にあたり事前に主治医様へ、①参加の適否・②運動にあたっての注意事項等を教えていただくよう患者様にお伝えしております。つきましては運動をするのに好ましい健康状態か等についてご意見をお聞かせ下さいませようお願い致します。

※患者様や担当地域包括センター職員からお尋ねがあった際は、ご回答よろしくお願ひいたします。

対象者として判定されたら

地域包括支援センター職員とケアマネジャーの契約を行い、計画書を作成します。

初回利用日や送迎について連絡、歩数計やノートの説明をします。

♪教室開始♪
元気に頑張りましょう

※初回到り体力測定や運動事業所の手続きなどがあります。

(教室風景)

- 集団プログラム**：ストレッチや筋力トレーニングを参加者みんなで行います。自分の身体にあったペースで行う事ができます。

日頃使わない
筋肉を意識した
運動をしています



自宅でも取り
入れられる
運動をしています



- 個別プログラム**：参加者の体力・筋力に応じた運動メニューを行います。

メニュー例) 体力アップを目的とした自転車こぎ、歩行能力アップを目的とした体幹トレーニング



【 教室の流れ 】

- ・健康チェック（脈拍・血圧測定）
- ・準備体操
- ・本日の運動内容説明
- ・トレーニング（個別 30 分程度・集団 1 時間程度）

※1 回目と 11 回目には評価のために測定を行います

教室期間中は、ケアマネジャーが毎月様子をお伺いし、目標達成の支援をさせていただきます！

