

## 会場と実施日時

※日程・会場が途中で変更になることもあります。

日程	4月開始 全16回	5月開始 全16回	6月開始 全16回	7月開始 全16回
会場	荒木田ふれあい館	峡田ふれあい館	夕やけこやけ ふれあい館	尾久ふれあい館
定員	15	12	18	18
曜日	金曜日	水曜日	火曜日	木曜日
時間	13:00~15:00	9:45~11:45	13:00~15:00	13:00~15:00
上履き	不要	不要	必要	必要

日程	9月開始 全16回	10月開始 全16回	11月開始 全16回	11月開始 全16回
会場	荒木田ふれあい館	峡田ふれあい館	尾久ふれあい館	夕やけこやけ ふれあい館
定員	15	12	18	18
曜日	金曜日	水曜日	火曜日	木曜日
時間	13:00~15:00	9:45~11:45	13:00~15:00	13:00~15:00
上履き	不要	不要	必要	必要

## 利用の手続き・問合せ

※地域包括支援センターにご相談ください。

お住まいの地区	地域包括支援センター	電話番号
南千住(2,3,4,8丁目)	南千住東部地域包括支援センター	03-3805-5702
南千住(1,5,6,7丁目)	南千住西部地域包括支援センター	03-5604-5710
荒川	荒川地域包括支援センター	03-5855-3323
町屋	町屋地域包括支援センター	03-3894-3568
東尾久	東尾久地域包括支援センター	03-5855-8513
西尾久	西尾久地域包括支援センター	03-3893-3555
東日暮里	東日暮里地域包括支援センター	03-5615-3171
西日暮里	西日暮里地域包括支援センター	03-3807-3828

# 元気回復

今までできていたことができなくなった方におすすめ

# サポート教室

月2回

月1回

月1回

理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士が  
元気回復のサポートや個別指導をします



利用料  
1クール

**1,500円**

途中利用 700円

**送迎  
無料**

**見学可**

見学時の送迎は  
ございません

※裏面をご確認ください※

**日程** 1クール16回

会場に空きがあれば、  
各クールの後半8回のみ利用ができます。

**時間** 9:45~11:45 or 13:00~15:00

**対象** 要支援1、要支援2、事業対象者

教室全体の問合せ

荒川区福祉部高齢者福祉課 介護予防事業係

☎ 03-3802-4034

## 専門職による個別指導

約4か月という短期間で元の生活に少しでも近づけるように、理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士が元気回復のサポートをします。

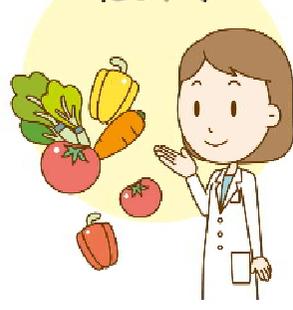
理学療法士：月2回

身体機能改善  
について



管理栄養士：月1回

食生活の改善  
について



歯科衛生士：月1回

お口の健康  
について



## 運動

この教室の集団プログラムの中心は運動です。筋力トレーニングや荒川ころばん体操など、介護予防運動指導員などの専門資格を持ったスタッフが、一人一人の状態に合わせて指導します。

◀筋トレストレッチ▶ ◀荒川ころばん体操▶

椅子を使って  
安全に行う  
スクワットなど

歌や手足の  
組み合わせ運動で  
脳も活性化する  
転倒予防体操



## 体力測定

教室への参加時と終了時に握力、TUG、片足立ち、5メートル歩行速度（通常・早足）を測定します。

自分の体の状態を  
確認できる！



## 送迎

会場までの行き帰りに不安を感じる方は、ケアマネジャーと相談のうえ、送迎を利用することができます。



## 1日のスケジュール例

20分

ウォーミングアップ  
&グループワーク

20分

専門職の講話

70分

運動プログラム  
ころばん体操や  
筋力トレーニングを  
楽しくみんなでいきます。

40分  
個別  
指導

10分

クールダウン・ストレッチ

専門職による個別指導の  
1か月のスケジュール例

第1週 理学療法士

第2週 歯科衛生士

第3週 理学療法士

第4週 管理栄養士

※変更になる場合があります。

## 持ち物

- タオル □ 水分 □ 筆記用具 □ 上履き
- 眼鏡（必要な方のみ）
- 手提げ袋（A4サイズの物が入る大きさ）

## その他

- 利用を希望される方は、かかりつけの医師に運動を行うことの可否をご確認ください。
- 動きやすい服装でお越しください。
- 利用期間中は、第1号通所介護（デイサービス）、食・動クラブ、わくわく元気アップ教室の利用はできません。

