

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。

地域	会場	実施日時	上履き
南千住	南千住駅前ふれあい館	毎週金曜日 9:45～11:45	不要
荒川	峡田ふれあい館	毎週水曜日 9:45～11:45	不要
	荒川山吹ふれあい館	毎週月曜日 13:00～15:00	不要
町屋	荒木田ふれあい館	毎週金曜日 13:00～15:00	不要
尾久	尾久ふれあい館	毎週木曜日 13:00～15:00	必要
日暮里	夕やけこやけふれあい館	毎週火曜日 13:00～15:00	必要
	西日暮里ふれあい館	毎週木曜日 9:45～11:45	必要

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)
※動きやすい服装でお越しください。

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	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	5604-5710
荒川	荒川地域包括支援センター	5855-3323
町屋	町屋地域包括支援センター	3894-3568
東尾久	東尾久地域包括支援センター	5855-8513
西尾久	西尾久地域包括支援センター	3893-3555
東日暮里	東日暮里地域包括支援センター	5615-3171
西日暮里	西日暮里地域包括支援センター	3807-3828

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 ☎ **03-3802-3111**
(内線2666)

まるごと 元気アップ教室

仲間と一緒に楽しく運動や脳トレを行いましょう!

見学できます!ご相談ください!

まるごと元気アップ教室とは?

4か月間・週1回2時間程度

区内のふれあい館で、体力アップを目指します。

運動、栄養、口腔

まるごと学ぶことができます。

送迎利用

会場から離れた場所に住んでいる方も安心して通えます。

月初の教室からご参加可能

毎月新しいメンバーが入ってくるので、仲間もたくさんできます。



利用料
1回
100円

※教室終了時にまとめてお支払い頂きます。

荒川こぼん体操

ストレッチ

筋力トレーニング

脳トレ系エクササイズ

グループワーク

ミニセミナー

日程

1クール4か月 ※教室開始は月初から

時間

2時間(会場ごとに時間帯は異なります)

対象

要支援1・2およびサービス事業対象者

(まずはお住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください)

※利用期間中は、第1号通所介護(デイサービス)の利用はできません。
※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。

教室内容

体力測定

最初の月と最後の月に1回ずつ、体力測定をします。握力や5メートル歩行速度などを測定することで、自分の体の状態を確認できます。



運動

この教室の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。

*介護予防運動指導員とは、高齢者の筋力向上トレーニングや認知症予防など、高齢者に対する介護予防の指導をする、東京都健康長寿医療センター研究所認定の資格です。



筋力トレーニング
(椅子を使って安全に行うスクワットなど)



ころばん体操
(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)

口腔

1クールに1回、歯科衛生士からお口の健康について話を聞けます。



栄養

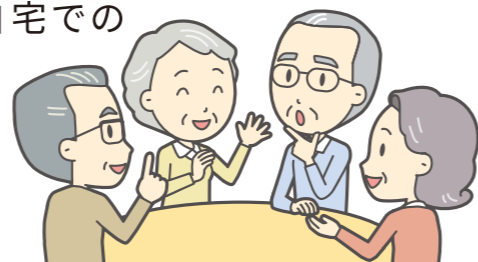
1クールに1回、管理栄養士から食生活の改善について話を聞けます。



ミニセミナー

健康づくりや介護予防に役立つ情報をテーマごとにまとめたミニセミナーを行う学びの時間を大切にしています。

例えば、腰痛・膝痛の改善方法や認知症予防そしてフレイル予防など、理解しながら運動することでご自宅での運動の習慣化を促します。



まるごと元気アップ教室の流れ

(午後に実施する会場を利用した場合)

教室開始前	血圧測定、検温などの体調確認
13:00~13:15	ミニセミナー(介護予防に役立つ講話)
13:15~13:35	ウォーミングアップ(ストレッチ、リズム体操)
13:35~13:40	荒川ころばん体操
13:40~13:45	休憩
13:45~14:35	筋力トレーニング、脳トレ系エクササイズ
14:35~14:45	クールダウン(ストレッチ)
教室終了後	血圧測定などの体調確認



体調確認



脳トレ系エクササイズ



ウォーミングアップ



感染症対策として、手洗いの徹底、手指消毒、定期的な換気・消毒等を行っているため、安心して参加できます!



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。

