

生活機能チェックの結果

65歳以上の介護保険の認定を受けておられない方で、介護予防事業（二次予防）の参加が望ましい方には地域包括支援センターがご案内します。

※教室参加希望の方に、かかりつけ医で生活機能健診（無料）を受けていただく場合があります。

質問 No(色枠の数)	必要な予防	目標	介護予防事業
1～20 (10コ)	生活全般の機能	意欲をもち生活をする	いきがいデイサービスなど
6～10 (3コ以上)	運動器の機能	バランス力や筋力をつける	筋トレ教室 楽トレ教室
11、12 (2コ)	栄養改善	体力・抵抗力をつける	いきいき長寿食講座
13～15 (2コ以上)	口腔機能	噛む力、飲み込む力を強くし、滑舌よく話す	お口の健康アップ教室

運動器の機能向上



生活機能健診（※）にて、医師が参加可能と判断した方。
又は高血圧・心臓病・糖尿病・脳卒中・急な腰痛や膝痛が続いていない方。

筋トレ教室

場 所	回数	曜日	時 間	定員
保健センター	25回	火金	14時～15時半	10人

柔軟体操とマシンを利用し、一人一人の力に応じて、腕、背中、おなか、足の筋力アップをめざします。

楽トレ教室

場 所	回数	曜日	時 間	定員
総合体育館	12回	金	10時半～11時50分	20人

楽に楽しくトレーニング！足裏体操から筋力アップまで、毎回家で続けられる運動を紹介します。

栄養改善

いきいき長寿食講座

場 所	回数	曜日	定員
保健センター	3回	月	5人～

バランスのとれる食事の取り方、簡単な調理の工夫など楽しく学びます。

口腔機能の向上

お口の健康アップ教室

場 所	回数	曜日	定員
保健センター	6回	木	20人

「健口体操」というお口のまわりの筋力トレーニングやからだの体操、お口の働きについてや栄養のお話もあります。

生活全般（閉じこもり・認知症・うつ病）の予防

いきがいデイサービス

場 所	回 数	曜 日 / 時 間	定 員
くみのき苑 東茱萸木4丁目	週1回	月・水・金（いずれか） 10時頃～15時半頃	10人

リクリエーションや趣味（手芸・陶芸・将棋・折り紙・カラオケ）など、皆さんで団らんを楽しみましょう。

利用料 1回 300円

食時代 500円（ご自分で用意される方は不要）

送迎代 片道 100円（ご自分で来所される方は不要）

