

★短期集中リハビリ教室★

参加者募集

いつまでも、あなたの望む自立した生活が送れるよう、専門職からのアドバイスを受けながら、あなたに合ったリハビリに3か月間取り組んでみませんか？体力アップと生活機能の向上のための研修を受講したスタッフが指導します。

家事が楽にできるようになりたい。

お風呂に入るのが楽にできるようになりたい。



地域の行事に参加できるようになりたい。

いつまでも家で元気に過ごしたい。

ケーブルテレビで放送中のめじろん元気アップ体操にも取り組んでみましょう！

【放送時間】①6:30～ ②16:30～

【内 容】健康チェック(血圧、脈拍、体温、体重)・体力測定・筋力向上のための運動・自立支援のお話等

【期 間】週1回 3ヶ月間

【訪 問】事前・中間・最終の計3回家庭訪問にて動作確認をします

【会 場】委託事業所(※送迎があります)

【対象者】■九重町にお住まいの65歳以上の方で、運動器機能等の向上が必要な方

■要支援1・2の方

【費 用】1回あたり500円

(上記費用は、介護保険利用の負担が1割の方です。一定以上の所得のある方では2割、3割の負担額となる場合があります。)

【申し込み・お問い合わせ】

健康福祉課・地域包括支援センター

(電話 76-3863)