

令和5年度 通所型短期集中予防サービス(パワーアップ事業)

教室名	パワーアップ教室	パワーアップつるかめ
実施事業所名	大久保病院	竹田市地域包括支援センター
開催場所	大久保病院	竹田市高齢者いきいき交流センター
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ●長寿☆生き生き度チェックで事業対象者に該当した65歳以上の方 ●要支援1・2の方(通所系介護サービス利用者を除く) 	
内容	【随時受付・個別指導】 健康チェック、ストレッチ、筋力強化運動、口腔・栄養指導 など	
実施期間	12回(週1回程度)	
開催曜日	週1回 月・火・水・金曜日の いずれか	火曜日
開催時間	13:00~15:00 (2時間)	13:30~15:30 (2時間)
利用料	自己負担なし	
送迎	送迎が必要な方はご相談ください	
持ち物など	運動ができる服装、上履き(運動靴)、タオル お茶又は水、筆記用具、眼鏡、マスクなど	



下肢3点セット



伸ばす



足ぶみ



段差昇降

【お問合せ】
 竹田市地域包括支援センター
 (竹田市長寿支援センターつるかめ)
 電話 64-0310

竹田市高齢者福祉課
 電話 63-4809