

～在宅医療・介護の連携拠点～

宇陀市医療介護あんしんセンターから

電話番号等の
間違い注意!

☎ 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

～介護予防教室のご案内～

高齢になってもできる限り、いきいきと自分らしく暮らしていくために、元気なときから運動などに取り組むことが大切です。適度な運動をすることで、運動機能の低下を防ぎ、骨折や転倒を予防しましょう。

65歳以上の方で、運動機能が低下している方を対象に、下記5か所で介護予防教室を開催します。(全18回) 希望者には送迎あり。



【内容】 運動機能の低下を防ぐ筋力トレーニング・認知症予防プログラム 等

【指導者】 理学療法士・看護師等 **【期間】** 10月～平成30年3月

【場所等】

場 所	日 時
子育て支援センター	水曜日 午後1時30分～3時30分
大宇陀人権交流センター	水曜日 午後1時～3時
総合体育館	水曜日 午前9時30分～11時30分
農林会館	金曜日 午前9時30分～11時30分
室生振興センター	木曜日 午前10時～正午

【対 象】 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方で、下記の「チェックリスト」の採点の結果、合計点数が3点以上ある方

チェ ック リス ト	質 問	はい	いいえ
	階段の手すりや壁をつたわずに昇る	0点	1点
椅子に座った状態から何も捕まらずに立ち上がる	0点	1点	
15分くらい続けて歩いている	0点	1点	
この1年間に転んだことがある	1点	0点	
転倒に対する不安は大きい	1点	0点	

【申し込み】 9月15日(金)までに☎へ

ご注意ください！！

9月19日(火)～30日(土)まであんしんセンター駐車場階段の改修を行います。

ご迷惑をおかけしますが、改修期間中は、1階玄関をご利用いただきますようお願いいたします。

オレンジカフェ

認知症の方やその家族がホッとひと息ついて日頃の想いを語る場です。医療・介護の専門家がスタッフですので、お茶を飲みながら気軽に相談いただけます。(申し込み不要)



【日時】 9月15(金)

午後2時30分～4時

【場所】 宇陀市立病院2階職員食堂

【参加費】 100円(飲み物・お菓子付)

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

☎ 室内温水プール「アクア・グリーン榛原」(☎ 82・2200/ I P ☎ 88・9106) ※火曜休館日



大人のための運動教室 受講生募集!

水の特性を利用した大人(中高年)のための水中運動教室を開催します。膝や腰に不安のある方でも運動不足を解消できるプログラムです。初心者の方、泳げない方でも大丈夫です。

【場 所】 室内温水プール「アクア・グリーン榛原」

【期 間】 10月～3月 **【参加費】** 1回800円

【対 象】 20歳以上の市民(持病のある方は医師の許可が必要)

【持ち物】 水着・スイミングキャップ・タオル

【申し込み】 ①②とも、☎受付にて所定の申込用紙に記入・捺印のうえ、事前にお申込みください。※定員に達し次第締切

① 膝腰機能改善ウォーキング(定員60名)

水中トレーニングの方法を学びます。膝・腰痛があり陸上での運動が困難な方にお勧め。

【日時】 水曜日(月2・3回)

午後1時30分～2時15分

【講師】 健康運動指導士 井上明美先生

② アクアエクササイズ(定員40名)

水中ウォーキング・アクアビクスを中心とした水中プログラムです。

【日時】 月曜日(月2・3回)

午後1時30分～2時15分

【講師】 アクアビクスインストラクター 森本理恵先生