



膝・腰らくらく体操

【桐生・みどり市柔道整復師会】

通所型サービスC事業は保健・医療の専門職の指導のもと、生活機能の向上のためのトレーニングを行い、生活機能の改善・維持を目指すものです。

また、1人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みや、参加者同士の交流を支援することを通して、認知症、うつ、閉じこもりの予防を図ります。



桐生市・みどり市内で開業している接骨院の先生（公益社団法人 群馬県柔道整復師会会員）が行います。

- 期間： 令和7年9月2・9・16日
10月7・14・21日
11月11・18・25日
(全て火曜日 全10回)
- 時間： 午後1時30分開始（約1時間30分程度）
- 会場： 桐生市立青年の家
- 対象： 要支援1・2の方と事業対象者（基本チェックリスト該当者）
※ご利用に当たり、ケアマネジャーさんに介護予防計画を作成してもらいます。
- 定員： 15名
- 利用料： 参加時に350円/回または700円/回または1,050円/回をお支払いいただきます。
： 介護保険証と介護保険負担割合証をご持参ください。
※介護保険の負担割合に応じて利用料金が違います。（3,500円の1割～3割）
- 送迎： ご相談ください。
- 動きやすい服装で、タオル等をご持参ください。
- 申し込み・お問い合わせ先： 地域包括支援センター笠懸 ☎47-7551・大間々 ☎47-7552
東 ☎47-7553 ・ 介護高齢課 ☎76-0974

	日 程	時 間	主 な 内 容
第1回	9月2日（火）	1時30分～3時	聞き取り・測定・体力測定・運動
第2回	9月9日（火）	1時30分～3時	ストレッチ・軽運動・講話
第3回	9月16日（火）	1時30分～3時	ストレッチ・バランス含む軽運動・講話
第4回	10月7日（火）	1時30分～3時	ストレッチ・バランス含む軽運動・講話
第5回	10月14日（火）	1時30分～3時	歩行時バランス向上運動・講話
第6回	10月21日（火）	1時30分～3時	歩行時バランス向上運動・講話
第7回	10月28日（火）	1時30分～3時	歩行時バランス向上運動・講話
第8回	11月11日（火）	1時30分～3時	日常生活機能・持久力向上運動・講話
第9回	11月18日（火）	1時30分～3時	日常生活機能・持久力向上運動・講話
第10回	11月25日（火）	1時30分～3時	聞き取り・測定・体力測定・運動・講話

