

膝・腰らくらく教室

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・維持を目指します。

また、1人ひとりの生きがいや自己実現のための取組みや、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。

- 期間： 令和8年10月～12月（全10回）（下記日程参照）
- 時間： 午後1時30分開始（約1時間30分程度）
- 会場： 桐生ガススポーツセンター（桐生市民体育館）会議室
- 対象： 要支援1・2の方
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。
※介護保険の負担割合に応じて利用料金が異なります。（3,500円の1割～3割）
※介護保険証と介護保険負担割合証をご持参ください。
- 送迎： ご相談ください。
- 椅子とマットを使用した体操を行いますので、動きやすい服装で、・タオル・飲み物をご持参ください。
（運動靴か上履きがある方はご持参ください。なくても大丈夫です。）
- 申し込み・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
- 申し込み期限： 9月18日（金）



	日 程	主 な 内 容
第1回	10月 6日（火）	聞き取り・測定・体力測定・運動
第2回	10月13日（火）	ストレッチ・軽運動・講話
第3回	10月20日（火）	ストレッチ・バランス含む軽運動・講話
第4回	10月27日（火）	ストレッチ・バランス含む軽運動・講話
第5回	11月17日（火）	歩行時バランス向上運動・講話
第6回	11月24日（火）	歩行時バランス向上運動・講話
第7回	12月 1日（火）	歩行時バランス向上運動・講話
第8回	12月 8日（火）	日常生活機能・持久力向上運動・講話
第9回	12月15日（火）	日常生活機能・持久力向上運動・講話
第10回	12月22日（火）	聞き取り・測定・体力測定・運動・講話

桐生市・みどり市内で開業している接骨院の先生が行います。

【公益社団法人 群馬県柔道整復師会会員】