

# パワーアップ教室のご紹介

## パワーアップ教室って何？

- 「何もない所でつまずくようになった」
- 「外出するのがおっくうになった」
- 「食事のときにムセる事が多くなった」
- 「最近、痩せてきた（太ってきた）」

といった、身体機能・生活機能の変化や低下を心配・自覚されている方にピッタリの教室です。



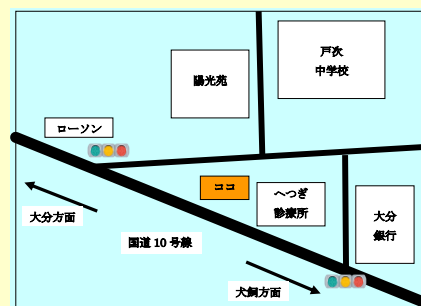
## 対象となる方

- 「65歳以上」で下記項目に該当する方
  - ・ 運動不足を解消したい方
  - ・ 体重を増やし、筋力をつけたい方
  - ・ 口の中の健康状態を改善したい方
  - ・ 外出する機会が欲しい方
  - ・ 気分の落ち込みを解消したい方
  - ・ 物忘れが気になるけど、なかなか相談出来ない方
- 「要支援 1・2」の認定を受けている方。



## 教室詳細

- 場 所： 天心堂 へつぎ Base.（へつぎ診療所横）
- 回 数： 全 12 回（3 ヶ月間）
- 日 時： 毎週火・木曜日 9:30～11:30
- 料 金： 毎月 500 円（月初め）
- 準備物： 動きやすい服装 水筒 タオル  
＊希望される方は送迎いたします



## 教室の様子



運動を中心（約 1 時間半）に行います。必要に応じて

口や歯に関する相談・助言

食事に関する相談・助言

飲み込みに関する相談・助言 を行います。

常勤職員：リハビリ職員、保健師、介護職員

非常勤職員：管理栄養士、歯科医師、歯科衛生士



ご自身やご家族、近所の方に身体や生活で気になる方が  
いらっしゃいましたら、是非お気軽にご相談下さい。

＊利用に関しては、事前に手続きが必要です。

### お問い合わせ先

- ① 戸次・吉野地域包括支援センター 097-586-7170
- ② 竹中・判田地域包括支援センター 097-597-4111
- ③ 天心堂へつぎ病院 リハビリテーション課  
後藤伸太（ごとうしんた） 0570-034577