

白石町しゃきっと教室

1. 実施内容

保健・医療専門職が、日常生活の維持改善をするために次の介護予防プログラムを実施します。

(1) 運動器の機能向上プログラム

加齢に伴う運動機能低下の予防及び運動機能の向上のため、ストレッチ、有酸素運動、簡易な器具を用いた運動等又は機器を使用しない機能的トレーニングを行います。

(2) 栄養改善プログラム

栄養改善のための情報提供及び指導を行います。

(3) 口腔器機能向上プログラム

口腔機能向上の必要性についての教育、訓練等の指導を行います。

2. 対象者

町内に住所を有する65歳以上の方で、次のいずれかに該当する方

- ・介護保険の要支援1・2の認定を受けた方
- ・基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方（事業対象者）

※ただし、予防通所リハビリ（デイケア）及び医療リハビリを利用している方を除く

3. 教室の概要

会場	開催日時	料金	回数
有島病院	毎週金曜日 14:30~16:00 (週1回)(1時間30分程度)	一回あたり 100円	3か月~6か月 12回~24回

※自宅から会場までの通所が困難な方は送迎します。

4. 申込み・問合せ先

白石町役場 長寿社会課 地域包括支援センター
電話 0952-84-7117



会場案内図



会場内写真

