

毎日元気に過ごそう



# しゃきっと教室

理学療法士などの専門職による集中的な指導により、効率的に短期間で筋力アップし、以前の元気な姿を取り戻しましょう！

## 対象

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  
・要支援1・2の認定を受けている方  
・基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方  
※ただし、予防通所リハビリ・医療リハビリを利用している方を除く

## 期間

週1回の利用を12回～24回

## 日時

毎週金曜日 14:00～15:30

(R8.5月より上記の時間へ変更)

## 会場

有島病院

## 参加費

1回 100円

## 送迎

必要に応じて実施

自宅で取り組む運動指導や普段の食生活を踏まえた栄養摂取や口腔環境維持のアドバイスも受けることができます。



お申込み

白石町役場 長寿社会課(地域包括支援センター)

☎ 0952-84-7117