

ココカラ教室のご案内

こころとからだを元気に！ まだまだここからふんばろう！

転びやすくなった

外出が、おっくうに
なってきた

浴槽をまたぐのに
足があがりにくくなった

物忘れが
多くなった



このような事が気になる人
介護予防サービス「ココカラ教室」に参加しませんか？

内容	理学療法士の指導のもと、3か月間集中的に筋力向上運動を行うことで、生活機能の向上をめざします。 その他、レクリエーション・お口の健康・栄養改善 等
対象	・要支援認定の人 ・基本チェックリストで生活機能低下が認められた65歳以上の人 ※教室に参加するにあたって、「事業対象者」として、介護保険証が発行されます。
場所	織田コミュニティセンター 2階 大会議室
時間	火曜日 午前9時30分～11時
回数	14回 (日程は申込相談時にお知らせします。)
料金	1回 350円
持ち物	飲み物・タオル・室内用の動きやすい履物

送迎あり

参加者の声

- ・つまずきがなくなり、歩きやすくなった！
- ・腕が上がりやすくなった！
- ・家では一人だけど友達ができた！
- ・また参加したい！

