

元気かろやか

運動教室



- 何をするにもおっくうになり、家事や外出が難しくなった方
- 閉じこもりがちで、足腰の筋力の低下が気になる方
- 体力を付けて、もう一度外出や趣味を楽しめるようになりたい方
- 人と触れ合う機会が少ない、また認知症の予防をしたい方

いつまでも、元気な生活を送りませんか！

自分のペースで楽しく運動できる教室です。

やってみよう！
👉

参加費無料

65歳以上で、要支援1，2または
事業対象者の方が対象です。

- 週1回のペースで行う運動教室です。
24回（約6か月）※送迎も相談できます。
- あなたに合ったプランで、運動指導が受けられます。
- 理学療法士や柔道整復師などの専門職から指導を受けます。



個別教室

自分に合った運動メニューを接骨院の先生と相談しながらマイペースに行います。

市内7か所 (☆送迎あり)

(名和町)

セントラル接骨院

みずしま接骨院 ☆

(加木屋町)

いやしの森接骨院 ☆

なかひらち整骨院 ☆

(大田町)

じんの接骨院 ☆

(富木島町)

手塚接骨院

(高横須賀町)

ヨコスカ接骨院 ☆

集団教室

理学療法士などの専門職の指導を受けながら、仲間と一緒に運動して体力を付けます。

市内2か所 (送迎あり)

・ビッグエス東海 太田川 (大田町)

毎週水曜日 10:30~12:30

・コパンスポーツクラブ東海 (荒尾町)

毎週木曜日 13:30~15:30



※接骨院によって曜日、時間が違います。



歩ける距離が伸び階段の上り下りも楽になりました！



運動しながらみんなと交流が出来て楽しかったです♪



イチ、ニー
イチ、ニー



訪問型介護予防事業も一緒にいかがですか！

介護予防の観点から、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が家庭訪問をして身体的・精神的支援や食生活の相談、口腔機能向上支援を行うことで要介護状態への予防を推進します。

こちらへ
ご相談ください



(令和3年11月作成)

①東海市高齢者支援課・健康推進課 052-689-1600

②東海市高齢者相談支援センター 052-689-1606

(①②東海市荒尾町西廻間2番地の1 東海市しあわせ村内)

③東海市高齢者相談支援センター(分室) 0562-31-3312

(③東海市加木屋町南鹿持27番地の1 東海市立加木屋デイサービスセンター内)