

～いつまでも、ココロもカラダも健康に～



# 元気はつらつ教室

リハビリ、カラダの専門家の理学療法士を集いの場に派遣します！

## 元気はつらつ教室とは

サロンや老人クラブなどの集いの場に、理学療法士が出向き、**介護・認知症予防**のコツや気軽にできる体操、カラダのチェック方法を紹介します。みんなで楽しく体を動かしましょう。

是非、お申込みください！！

無料

- 実施期間 ● 令和8年4月1日～令和9年3月31日
- 派遣時間 ● 45分～60分程度/回
- 内 容 ● 裏面をご覧ください。
- 申 込 み ● 申込書に必要事項をご記入の上、高齢福祉課までご提出ください。
- 申込締切 ● 令和9年2月26日（金）  
締切まで随時、お申込みの受付が可能です。

### <注意事項>

- ・日程や回数について、すべてのご要望に沿えない場合があります。
- ・派遣回数は1団体につき、原則3回までとなります。（申込状況により変更することがあります。）

### 【申込み・問合せ先】

可見市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎62-1111（内線3237）

# 元気はつらつ教室

## 【教室の内容】

### ①カラダ「年齢若返り」チェック

簡単なカラダチェックを通して、今の自分のカラダ年齢を簡単にチェック。  
合わせて若返りのための運動方法を紹介します。

### ②カラダ「動かし方」チェック

何気ないところで足がつまづく、、。小指を引っ掛ける、、。  
そんなお悩みを解決。カラダの動かし方を正しくする方法を紹介します。

### ③カラダ「痛み」チェック

ひざ・腰などの痛みを解決。正しい運動で痛みを解決する方法を紹介します。

## ○ 推奨内容 ○

3回 コース	①カラダ「年齢若返り」 チェック	➡	②カラダ「動かし方」 チェック	➡	③カラダ「痛み」 チェック
2回 コース	①カラダ「年齢若返り」 チェック	➡	②カラダ「動かし方」 チェック		-
1回 コース	①カラダ「年齢若返り」 チェック		-		-

ご希望のコースを申込書に記載の上、お申込みください。

上記は、推奨コースの為、ご希望内容があればご相談ください。

例) 1回コースで申込み ⇒ 内容は②カラダ「動かし方」チェック など。

## 【申込み・問合せ先】

可見市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎62-1111 (内線3237)