

週1回、3か月間であなたの筋力を取り戻しませんか??



「短期集中予防サービス」のご案内

「最近、足腰が弱って転びそうで怖い…」「退院したばかりで筋力が落ちた…」
そんな方にぴったりの生活機能向上のための集中プログラムです！参加することで、生活のしやすさが改善しますよ

対象

下記の1、2のいずれかに当てはまる方

1. 介護保険において要支援1・2認定を受けた方
2. 65歳以上で基本チェックリストにより「事業対象者」と判定された方

料金は**無料**です

内容

下記の事業所で、あなたの状態に合わせた筋力アップを中心としたメニューに3か月間、週1回(全12回)取り組みます。(時間は1回1時間半程度)

事業所

| | |
|----------------------|-------------|
| セントラルフィットネスクラブ恵み野 | 恵み野里美1丁目2-1 |
| ワーカーズコープ もりのいえ | 恵央町14-4 |
| リハビリ特化型デイサービスカラダラボ恵庭 | 大町4丁目2-27 |
| リハビリサロン りぶら | 相生町58-1 |



※利用にあたり、地域包括支援センターにケアプランを立ててもらうことが必要です。詳細は、恵庭市介護福祉課または地域包括支援センター(たよれーる)へお問い合わせください。

すごい、すごい！恵庭市は介護認定率が道内一低い市ですよ～！

シニア向けポータルサイト「ウェルネススペースえにわ」

シニア層のあなたにピッタリ合うかも!? <http://wellness-e.jp/>

恵庭市役所介護福祉課 ☎ 0123-33-3131 (内線1209)