


あきらめなければ 未来は変わる

さくら市

# パワーアップ 教室

あなたのやりたい姿へ



もう一度趣味や外出を楽しみたいけど 自信がない…  
活動量が減って体が弱ってきた。このまま寝たきりになっちゃうの…？  
今まで出来ていたことが難しくなった。この歳じゃもう無理なのかな…  
どうにかしたい と思うけど、どうしたらいいか分からない…

そんなあなたに  
体験してほしいプログラムがあります！

自信とくらしを取り戻す **90日**の特別 **無料**プログラム

【日程】 週1回（3ヶ月、全12回） ※曜日はクールによって固定

【時間】 9:30 ~ 11:30

【内容】 専門職による運動・栄養・口腔機能評価と  
それに基づいた改善プログラム

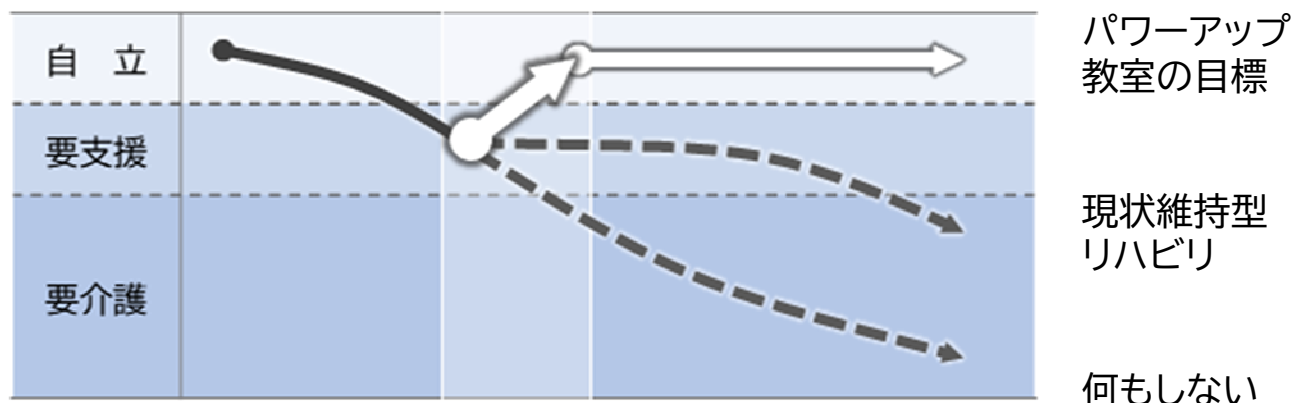
【会場】 ケア・ステージ氏家

送迎あり

事業対象者、要支援者の方が対象の教室です。そうでない方でも  
教室に興味を持たれた方は地域包括支援センターにご相談ください。 裏面へ

# 今この時が、未来を変える最後のチャンスかも

時間経過と体力低下のイメージ



一般的には加齢とともに低下していくと思われがちな体力ですが、実は、80歳を超えても、専門家の指導の下で「正しい習慣」を身につければ短期間の改善、長期間の持続が可能になる場合があります。

## 「パワーアップ教室」はここが違う！

あなたの暮らしを取り戻す、あなたが主役のチャレンジです

教室の目的は「低下した今の体力」の維持ではなく、「もとのあなたらしい暮らし」を取り戻すこと。だから、自宅での過ごし方をとても大事にしています。週1回の運動を中心としたプログラムで、あなた自身のチャレンジを後押しします。

専属のリハビリ専門職による、あなただけの専用プラン

リハビリ専門職がじっくりと対応します。ひとりひとりの体と心の状態はもちろん、ご自宅での過ごし方や、リハビリの先に望む「普通の幸せ」を丁寧にうかがい、あなたのためのプログラムを組み立てます。

チャレンジ終了後に「自分の力で暮らしを楽しむ」コツを伝授

たった90日のチャレンジですが、その後も元気に・幸せに暮らしていく方法をしっかり身につけていただきます。教室卒業後の社会参加、健康維持につながる場をご案内することもできます。

※デイサービス・デイケア・通所リハ・ショートステイとの併用はできません。

【申込・問合せ】地域包括支援センターエリム

☎028-681-1150

地域包括支援センター而今

☎028-685-3294