

“わっしょいはつらつ教室” 短期集中型介護予防教室 ～元気な身体を取り戻す～

わっしょいはつらつ教室とは、日常生活に支障のある生活行為（家事・買い物・外出など）を改善するために、利用者の個別性に応じて保健・医療の専門職により運動機能向上を中心としたプログラムを、3～6 か月間の短期間で集中的に行うものです。

対象者

- ・65 歳以上の要支援認定者、総合事業対象者
- ・65 歳以上の日常生活に何らかの支障のある方
- ・その他、教室の利用が効果的であると認められる方

実施日時

毎週水曜日・土曜日（午前10時～12時）

スタッフ

理学療法士・作業療法士、介護職員、看護職員など

場所

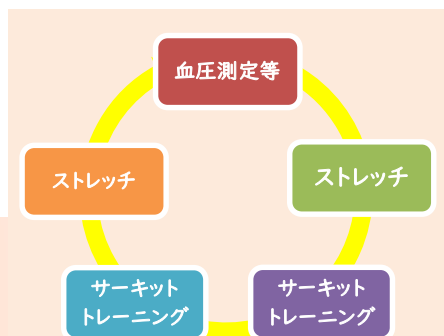
デイサービスセンター虹 事業所内
（泉南市新家 6001-1）

費用

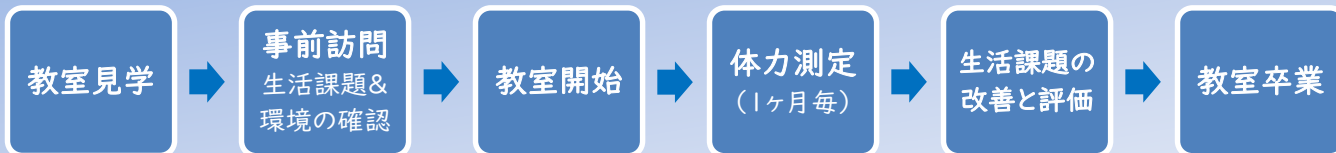
無料 ※送迎あり

教室の内容

柔軟性や体幹、下肢筋力、筋持久力を向上させる内容です。



教室利用の流れ



元気な身体を取り戻し、今まで出来なかった活動や趣味に取り組んで、いつまでもはつらつとした生活を送るために、「わっしょいはつらつ教室」を是非ご利用ください！
★本事業は大阪府理学療法士会に委託して実施しています。



問合せ

泉南市 長寿社会推進課
地域支援推進係
TEL:483-8254

泉南市地域包括支援センター
六尾の郷
TEL:484-8668

泉南市地域包括支援センター
なでしこりんくう
TEL:485-2882