

お元気アップ教室

自分らしい生活
を取りもどしましょう

- ①「もう一度できるようになりたいこと」を具体的に考えましょう。
- ②「もう一度できるようになりたいこと」を叶えるために、専門職と二人三脚で生活を見直していきます。
- ③教室卒業後も自分らしい生活が続けられることを目指します。
- ④初回と最終日の前に体力測定を行い、変化を確認することで3か月間の成果が実感できます。



教室の3ヶ月のスケジュール

初回	オリエンテーション・体力測定
5週目前後	「食生活とお口の健康」についてのミニ講座
11週目	体力測定
12週目	卒業式



お元気アップ教室の様子を紹介します



STEP1
身体の状態を確認して
自分にあった運動を
考えてくれます



STEP2
教室がない日は、自宅
で運動に取り組めます



STEP3
週1回の教室で、身体
の変化を確認します



STEP5
運動だけではなく
食事やお口のケアに
ついて振り返ります



STEP4
最初は少しキツイけど
家でも続けることで
どんどん体力がつきます

「もう一度できるようになりました」

参加者からの声を紹介します



体力に自信がついて
毎日忙しく楽しく過ご
せるようになりました



畑仕事ができるよう
になりました



あきらめていた活動も
続ける事ができています

3ヶ月間限定
短期集中！！

お元気アップ教室

私たちと一緒に
3ヶ月間頑張りましょう

観音寺市のみんなで大事にしたいこと（コンセプト）

「あきらめんでえんで 望むくらしを最後まで」
～つながる・支える・地域とともに～

「買い物に自分で行きたい」「畑仕事や趣味を再開したい」など
もう一度自信を持って自分らしい生活を取りもどすために
リハビリ専門職が1対1であなたに合った運動方法を考えてくれます



こんな人
におススメ！

あなたらしい生活が再びできること (リエイブルメント)を応援します！！

3つ以上当てはまればあなたの身体は黄色信号です！気づいた今がチャンスです！教室に参加しませんか？



立ち上がる時に
何かにつかまる



転倒に対する
不安が大きい



階段を昇る時は手す
りや壁につかまる



15分くらい続けて
歩けない



この1年間に
転んだことがある

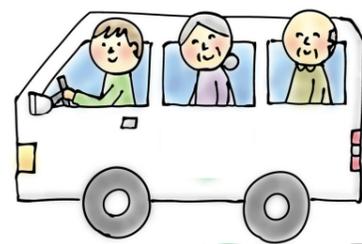
対象 65歳以上（利用は一人1回まで）

期間 年2回 前期:5～7月 または 後期:10～12月

全12回 3ヶ月間 毎週土曜日 ※午前中 ※初回・2週目は午後実施する場合があります

場所 デイサービスいしかわ

定員 人数に限りがありますのでお問い合わせ下さい



参加
無料

送迎
付き

個別
指導

お問い合わせ 観音寺市地域包括支援センター

☎ 0875-25-7791 FAX 0875-24-8891