

高齢者筋力向上トレーニング事業

目的) 体力や筋力などの衰えにより日常生活動作に不安のある高齢者に対して筋力トレーニングを実施し、身体機能向上、転倒骨折予防、要介護状態の予防、悪化予防及び社会的孤立の解消を図ることを目的とする。

内容) 健康チェック（看護師による問診・血圧・脈拍測定）
準備体操（柔軟、ストレッチ体操）
6つのマシンを使ってトレーニングする

1. 腕を曲げる運動



2. 腕を伸ばす運動



3. 足を伸ばす運動



4. 膝を曲げる・伸ばす運動



5. 股を開く・閉じる運動



6. 体幹を曲げる・伸ばす運動



期間) 3か月間、週2回

曜日) (月・水) コース (火・金) コース

時間) 9:30~11:30

対象) 日常生活動作に支障を感じている65歳以上の方、要支援1~要介護2までの方、脳卒中等で軽い障害があり、機能訓練を必要とする40歳以上の方

利用料) 1回 200円 (翌月まとめて役場へ納付)

送迎) 片道20円で送迎します

