

介護保険サービスを利用していない方

からだや気持ちの衰えを感じている65歳以上の方

地域の皆さんと一緒に

けんこうじゅく

フレイル予防健幸塾に参加しませんか？



週1回・4カ月間、**運動・口腔・栄養・認知症予防**のプログラムに参加して、自宅でも続けられる取り組みを身につけましょう！

宮崎市内
12か所で
実施中！

参加無料
送迎あり
※送迎費は別途必要です



事業所一覧は中面をごらんください

加江田

地域密着型サービス シルヴァーリージャ ～フレイル予防塾 ハッピーデー～

- 毎週火曜日 9:30～11:30 [定員] 15名 [送迎] 木花、青島

「楽しく学んでフレイル予防」を合言葉に、週替わりで各専門職による運動・講義、月1回のシニアヨガなど、多彩なプログラムをご用意しています。



【連絡先】 65-2828

清武町

フィットネス未来図 加納店

- 毎週水曜日 12:50～14:50
[定員] 15名 [送迎] 大淀、赤江、本郷、清武、田野

リハビリ専門職と看護師が皆さまの健康をサポートします！人生100年時代を乗り切る身体とポジティブな心を手に入れましょう！



【連絡先】 71-1087

大島町

デイサービス未来図 東大宮店

- 毎週水曜日 15:00～17:00
[定員] 15名 [送迎] 住吉、大宮、檉、東大宮、中央東

リハビリ専門職と看護師が皆さまの健康をサポートします！大切なのは楽しむこと。皆さんのペースで行えるので安心してご参加ください。



【連絡先】 71-2411

大塚町

大塚町中区自治公民館

- 毎週水曜日 14:00～16:00
[定員] 15名 [送迎] 中央西、大塚、大塚台、小松台、生目の一部

教室終了後にも自分でできるように指導していきますので気軽にご参加ください。一緒に楽しく運動しましょう！



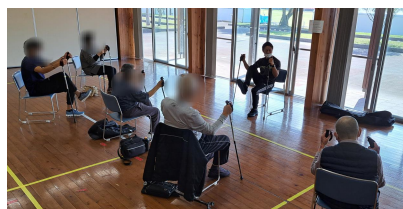
【連絡先】 62-3121
(デイサービスセンターゆっとねす)

高岡町

高岡福祉保健センター(穆園館)

- 毎週水曜日 13:00～15:00 [定員] 15名 [送迎] 高岡

リハビリ専門職と看護師が皆さまの健康をサポートします！大切なのは楽しむこと。皆さんのペースで行えるので安心してご参加ください。



【連絡先】 71-2411

田野町

田野総合福祉館

- 毎週水曜日 14:30～16:30 [定員] 15名 [送迎] 田野

リハビリ専門職と看護師が皆さまの健康をサポートします！人生100年時代を乗り切る身体とポジティブな心を手に入れましょう！



【連絡先】 71-1087

下北方町 デイサービスセンタービオラ

- 毎週水曜日 14:30~16:30
[定員]12名 [送迎]中央西、大塚、小松台、住吉

最近、定期的な運動をしたり、食事を楽しんだりしていますか？皆さまの悩み解決のお手伝いをします。一緒にフレイル予防に取り組みましょう！



【連絡先】 82-7500

塩路 市民の森クリニック 通所リハビリテーションセンター

- 毎週木曜日 13:50~15:50
[定員] 15名 [送迎] 住吉、東大宮、檉

令和3年4月より市民の森クリニック3階に介護予防のための事業所を新設しました。経験豊富な専門職がフレイル予防のお手伝いをします。



【連絡先】 62-5351

浮田 通所リハビリテーション 一喜一喜

- 毎週木曜日 14:00~16:00
[定員] 15名 [送迎] 大塚、大塚台、生目台、小松台、生目、北の一部
- 体成分分析装置(In-Body)の数値をもとに筋力や栄養状態など生活レベルを把握することで効果を改善できるよう指導します。



【連絡先】 47-1162

大島町 デイサービス未来図 神宮店

- 毎週金曜日 13:00~15:00
[定員] 15名 [送迎] 大宮、東大宮、檉、中央西、小戸

リハビリ専門職と看護師が皆さまの健康をサポートします！大切なのは楽しむこと。皆さんのペースで行えるので安心してご参加ください。



【連絡先】 88-3486

清武町 WOW' D PLUS(ワウディプラス) 清武

- 毎週金曜日 13:00~15:00
[定員] 15名 [送迎] 木花、清武、本郷、赤江、大淀

マシンを使ったエクササイズをみんなで楽しく行いませんか？理学療法士と看護師によるフレイルについての理解を深める講義も行います！



【連絡先】 75-0400

広原 リハビリ特化型デイサービス 繋kei

- 毎週土曜日 9:30~11:30
[定員] 15名 [送迎] 佐土原、住吉、北の一部

皆さまのお悩みを専門家が直接指導します。「楽しく食べる」「しっかり話す」「10分の運動」を日常生活に。ぜひご参加ください。

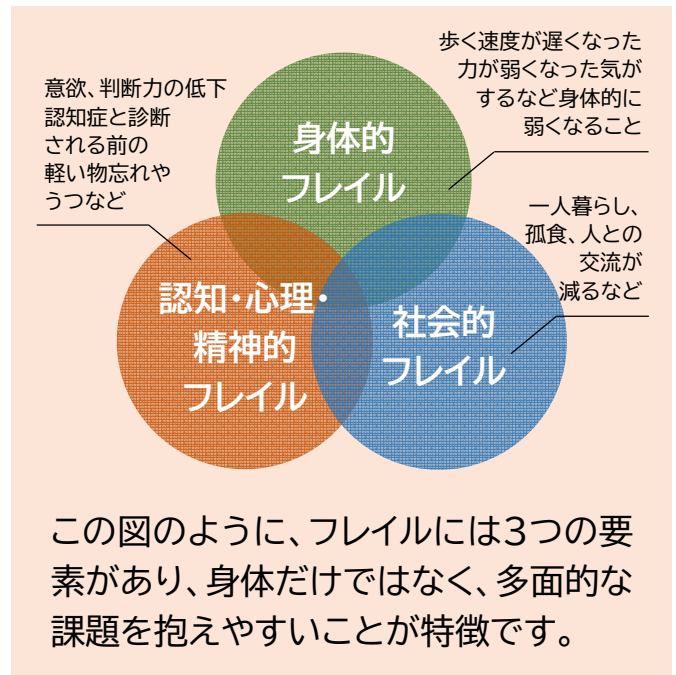


【連絡先】 78-0910

もしかして、フレイル？



要介護状態になると、健康な状態に戻るための努力や治療が必要になりますが、フレイルの時期に対処することで進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができる可能性が高くなります。



この図のように、フレイルには3つの要素があり、身体だけではなく、多面的な課題を抱えやすいことが特徴です。

参加申込について

締切日までに、ご希望の**いずれか一つの事業所**へ申込書を提出してください

	春 塾	夏 塾	冬 塾
期 間	4月～7月	8月～11月	12月～3月
申込締切	各事業所での1回目が始まる前日まで	7月15日(月)	11月15日(金)

- 申込書設置場所…各事業所および地域包括支援センター

申込書は郵送も可能です
ご希望の方は地域包括ケア推進課へお電話ください(☎21-1773)

注意事項

1. 参加できるのは1回(4か月)限りです。延長や再参加はできません。
2. 送迎地区内であっても、希望者多数などにより送迎できない場合があります。
3. 申込数が定員を超えた場合は、締切後に参加者を決定します。早めに申し込みをされていても参加できない場合があります。あらかじめご了承ください。
4. 事業所からマスクの着用をお願いする場合があります。