

R6年度 運動教室

内容

介護予防運動指導員や健康運動指導士などの専門トレーナーが1人1人の体力・筋力に合わせた筋力向上運動・バランス運動脳トレに交えてマシントレーニングを行います

1回90分
準備運動→マシン→整理体操

定員

各コース（火・水・金）10名
※申込はいずれか1コースのみ
※サポートプログラムとの併用可能

受講料

7,200円
1クール（計12回）

持ち物

上履き（運動ぐつ）、タオル
水分、動きやすい服装



「人工関節を入れている」腰痛・膝痛などがある方は相談しながら運動します



マシンを使った運動教室

東成区在宅サービスセンター 3F トレーニングルーム

| 火曜コース | | 水曜コース | | 金曜コース | | 申込締切 | 抽選日 |
|-------------|-----|--------------|-------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|
| 10:00~11:30 | | 10:00~11:30 | | 10:00~11:30 | | | |
| 第1クール | 4月 | 16・23・30 | 第1クール | 4月 | 17・24 | 2/29 (木) 16:00 | 3/1 (金) |
| | 5月 | 7・14・21・28 | | 5月 | 1・8・15・22・29 | | |
| | 6月 | 4・11・18・25 | | 6月 | 5・12・19・26 | | |
| | 7月 | 2 | | 7月 | 3 | | |
| 第2クール | 9月 | 3・10・17・24 | 第2クール | 9月 | 4・11・18・25 | 6/14 (金) 16:00 | 6/17 (月) |
| | 10月 | 1・8・15・22・29 | | 10月 | 2・9・16・23・30 | | |
| | 11月 | 5・12・19 | | 11月 | 6・13・20 | | |
| | 12月 | 10・17・24 | | 12月 | 11・18・25 | | |
| 第3クール | 1月 | 7・14・21・28 | 第3クール | 1月 | 8・15・22・29 | 10/25 (金) 16:00 | 10/28 (月) |
| | 2月 | 4・18・25 | | 2月 | 5・12・19・26 | | |
| | 3月 | 4・11 | | 3月 | 5 | | |
| | | | | | | | |

各コース受講の流れ

チェック項目を満たしている事をご確認の上お申込み下さい

- 東成区在住の方
- 65歳以上の方
- 要支援・要介護の認定を受けていない方
- 要介護認定申請中結果まちでない方
- かかりつけ医に運動を許可されている方
(健康状態に問題がない方)

1 申し込み

電話・来館窓口にて職員が現在の健康状態などを確認させていただきます



2 レッスン見学



初めて申し込まれる方は見学され気になることをどんどん質問してください

3 抽選

申し込み状況により前クール参加者の方は続けて受講できない場合があります



4 運動開始

専門トレーナーのアドバイスを受けながら運動します



マシンを使用したコースでは血圧・体重を毎回測定します

内容

健康運動指導士や理学療法士によるボールや運動バンドなどを使った筋力の低下を防止するトレーニングに脳トレを交えて個人のレベルに沿ったアドバイスを受けながら楽しく運動を行います

1回90分

定員

各コース（月・木）20名
※申込はいずれか1コースのみ
※マシンとの併用可能

受講料

2,800円
1クール（計7回）

持ち物

タオル、水分、動きやすい服装



専門トレーナーの講師に加えて看護師・介護予防運動指導員など有資格者スタッフもサポートいたします。

サポートプログラム

東成区在宅サービスセンター 3F 多目的室

| 月曜コース | | 木曜コース | | 申込締切 | 抽選日 | | |
|-------------|-----|-------------|------|------|---------|----------------------|-------------|
| 10:00~11:30 | | 10:00~11:30 | | | | | |
| Aクール | 4月 | 8・22 | Aクール | 4月 | 18 | 3/8 (金) 16:00 | 3/11 (月) |
| | 5月 | 13・27 | | 5月 | 2・16・30 | | |
| | 6月 | 10・24 | | 6月 | 6・20 | | |
| | 7月 | 8 | | 7月 | 4 | | |
| Bクール | 9月 | 9・30 | Bクール | 9月 | 5・19 | 6/21 (金) 16:00 | 6/24 (月) |
| | 10月 | 7・28 | | 10月 | 3・17・31 | | |
| | 11月 | 11・25 | | 11月 | 7・21 | | |
| | 12月 | 2 | | 12月 | | | |
| Cクール | 12月 | 9・23 | Cクール | 12月 | 5・19 | 11/1 (金) 16:00 | 11/5 (火) |
| | 1月 | 27 | | 1月 | 16・30 | | |
| | 2月 | 3・10 | | 2月 | 6・20 | | |
| | 3月 | 3・10 | | 3月 | 6 | | |

R6年度 いきいき教室

(大阪市介護予防教室事業)

対象
65歳以上の大阪市民
(大阪市介護保険第1号被保険者)

東成区社協ではマシンを使った運動教室を実施するほか、
地域集会所等でいきいき教室を開催しています。

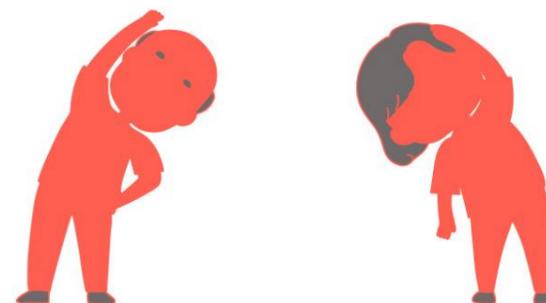
月に1回、地域の集会所などで専門講師等による「体操」や「脳トレダンス」「栄養」「お口の手入れ」「認知症予防」についてのお話や実習など、日常生活に役立つ情報を得ることができます。さらに、レクリエーションなどの活動を通じて、地域の方々と交流しこころとからだの元気を高めます。

| 地域 | 開催場所 | 開催日 | 時間 |
|-----|---------------------------|------|---------------------------|
| 東小橋 | 東小橋2-1-30 地域集会所 | 第3火曜 | 13:30~14:30 |
| 大成 | 大今里西2-15-1 憩の家 | 第3木曜 | 13:30~14:30 |
| 今里 | 大今里3-2-16 今里公民館 | 第1金曜 | 13:30~14:30 |
| 中道 | 東小橋1-1-13 憩いの家 | 第2木曜 | 13:30~14:30 |
| 北中道 | 中道4-4-26 地域集会所 | 第1木曜 | 13:30~14:30 |
| 中本 | 中本4-5-8 憩の家 | 第1火曜 | 13:30~14:30 |
| 東中本 | 東中本2-16-16 憩の家(R6.5月~) | 第1月曜 | 13:30~14:30 夏季は10時~11時 |
| 神路 | 大今里2-35-5 神路ふれあい会館 | 第2火曜 | 13:30~14:30 |
| 深江 | 深江南3-18-5 憩の家(改修工事終了後) | 第1水曜 | 13:30~14:30 |
| 片江 | 大今里南3-11-24 地域集会所 | 第2水曜 | 10:00~11:00 |
| 宝栄 | 深江北1-5-23 宝栄会館 | 第2水曜 | 13:30~14:30 |



令和6年度

HIGASHINARI



介護予防事業

参加希望・お問い合わせは下記までご連絡ください。

社会福祉法人

大阪市東成区社会福祉協議会

住所

〒537-0013
大阪市東成区大今里南3丁目11番2号
近鉄「今里」駅より徒歩3分

電話

06-6977-7031

(介護予防担当まで)

受付時間

月曜日~金曜日
9:00~17:30



介護予防事業は要介護・要支援状態にならない為の予防または軽減
若しくは悪化の防止を目的として行う高齢者を対象とした事業です

東成区社会福祉協議会