

高齢者生活機能向上教室

【概要】

運動器の機能が低下している恐れがある高齢者に対し、自宅でも継続して運動するための動機づけを行うとともに、生活意欲を向上させ、活動性の維持向上を図り、要介護状態又は要支援状態になることを予防することを目的としています。

伯耆町からの委託事業です。

【対象者】

南部箕蚊屋広域連合が実施する介護予防・生活支援事業の修了者及び町が基本チェックリストにより運動器の機能が低下している恐れがあると判断した者。

【事業内容】

以下の内容を基本として、集团的・通所形態により実施する。事業の実施にあたっては、音楽・体操・映像の各機能を内蔵した通信カラオケ機器を活用する。

①血圧測定 ②体力測定 ③運動指導 ④講話

【開催日時】

岸本教室	毎月第3金曜日	14時～15時30分
溝口教室	毎月第4金曜日	14時～15時30分