

- *足腰が弱くなってきて、外出がしづらくなった
- *転びそうで怖い
- *外出に自信がない
- *このまま寝たきりになるのが心配

このような方におすすめ

令和6年度

パワーアップ教室

送迎あり

サービス内容

トレーニングやストレッチの基本を習得し、正しく運動ができる能力を身に付け、日常生活の中で意欲的に運動を取り入れ、体力や筋力の維持向上を目指します。

初回と最終回に体力測定を行い、運動効果を実感することができるプログラムです。

ストレッチ体操やステップ運動、ボールやタオル、竹踏みやチューブなどを使った体操も行います。



対象者 要支援1・2の方

事業対象者（基本チェックリストに該当した方）

実施日 週2回（火・金曜日）・全20回

時間 13:30～15:00

場所 八幡市文化センター 令和6年 4月 9日～ 6月25日

福祉会館 令和6年 7月12日～ 9月24日

八寿園（さくら公園内）令和6年10月15日～12月20日

八寿園（さくら公園内）令和7年 1月10日～ 3月21日

費用 1回200円（1割負担の場合）

必要な方は最寄りのバス停まで送迎します（片道200円）

申込方法は裏面をご覧ください⇒

🌸 サービスを利用するには？

地域包括支援センターの職員が、心身の状態や生活の状況を確認させていただき、サービスが必要であると認められた場合に利用できます。

希望されるサービスがございましたら、ほっとあんしんネットにご連絡ください。

ほっとあんしんネット（地域包括支援センター）一覧表

名称	住所	電話番号	担当圏域
ほっとあんしんネット梨の里	八幡柿木垣内25-1	982-0125	男山中学校圏域
ほっとあんしんネットやまぼと	男山金振24-1	982-8000	男山第二中学校圏域
ほっとあんしんネット美杉会	男山泉19番地	971-3576	男山第三中学校圏域
ほっとあんしんネット有智の郷	内里北ノ口5-1	972-1000	男山東中学校圏域

*お住いの圏域が分からない場合は、下記の連絡先までご連絡ください。

みんなでやるから
がんばれる！！

立ったり座ったりする動作が
楽になってきた。



腹圧が鍛えられて
トイレに行く頻度が少なくなった。

歩いて買い物に行ける様
になった。

姿勢が良くなった。

外出することに自信が
つき楽しくなった。

八幡市社会福祉協議会 ヘルパーステーション(担当:木村)
☎ 983-1504 Fax 982-2340