

もっと元気に！もっと健康に！

一生元気でいるために 短期集中型 通所サービス

あなたのためのプログラム

理学療法士の指導による
個別プログラムサービス

集団体操（リズム体操） / 筋力向上運動
認知機能向上プログラム / マシーン（機械）
バランス運動 / 体力測定など

利用することでの3つの効果

① 利用の効果

運動が習慣になる

運動・認知機能の維持または改善・生活機能の維持または改善ができる。

② 利用の効果

外出の目的が増える

外出機会・他参加者との交流を図り、活動意欲を向上することができる。

③ 利用の効果

健康仲間が増える

1. 住み慣れた地域で、新たな仲間づくりや、生きがい活動の場で交流できる。

対象

事業対象者（栄養、口腔リスクのみの該当者を除く）、要支援1，要支援2

利用時間

毎週月曜日 | 15:00~16:30 (24回 | 6ヶ月)

利用料金

無料

開催場所

長崎市桜馬場1丁目12-18 婦人会館3階

送迎

あり (桜馬場片淵校区内)

エフ・ステージ 中央

TEL 095-832-2223

8:30~17:30 (担当者名:竹谷)