

# 65歳以上の運動教室

## 「健脚くらぶ」のご案内

「健脚くらぶ」は加齢や不活発による衰えを改善していくための運動教室です。体幹バランス強化や関節・筋肉の動きを良くして、転倒を予防します。

日程	毎週月曜日（祝祭日はお休み）
期間	6か月間
時間	午前9時50分～10時40分 （受付9時30分～）
場所	利根町保健福祉センター 1階機能訓練室
スタッフ	理学療法士・インストラクター 他
定員	20名（定員の範囲で随時利用開始）
参加料	1回100円

### 【対象となる方】

65歳以上で、下記の生活機能基本チェックリストの5項目のうち3つ以上該当する方。  
（\*回答の  塗りつぶした方に3つ以上該当する方）

生活機能基本チェックリスト(質問)	回答	
1. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3. 15分位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4. この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
5. 転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

### インストラクター 廣瀬亜須可先生

