

高齢者教室(パワーリハビリ教室)について

【概要】

介護保険法第 115 条の 45 の 2 項第 5 号に基づき、運動器機能・自立性向上を目的としたパワーリハビリテーション教室を実施する。

【対象者】

65 歳以上のうち、特に運動器の機能低下がある、あるいは介護予防の必要性が高い津野町在住の高齢者。

【実施日時】

月、水、木、金 1 コマ 3～6 名程度 午後 1 時 3 0 分から午後 3 時 3 0 分まで

【内容】

運動の指導、体力測定、開始前後の評価、健康チェック、マシーンをを用いた筋力運動。

【実績】

	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度
実人数	35	17	24
延人数	501	382	495

パワーリハビリテーション教室

6つのマシンを使ってやさしく運動します。
体力に不安な人でもだいじょうぶ。
スタッフやサポーターが付き添います。



起きあがり動作
腹筋・姿勢の安定



立ち上がり動作
立位の安定



排泄動作
骨盤・歩行の安定

《参加者の声》



- ・足が悪くなり困っていたけど、からだが軽くなった。
- ・他の参加者と励ましあうことで、楽しく運動が続けられた。

【週1回の教室で、全15回実施】

入校日：毎月第2水曜日

曜 日：毎週水・木曜

時 間：13:30～15:30

場 所：総合保健福祉センター里楽
トレーニング室

費 用：施設利用料

（保険証の種別や障がい者手帳所持
で助成があります）

持ち物：マスク 室内履き 飲み物

教室に通うのが困難な場合は、車で
送迎いたします。

対 象：65歳以上

医師に運動を止められていない方

教室のお申し込み・お問い合わせ先

津野町役場西庁

地域包括支援センター

☎ 62-2317