

介護予防・機能向上トレーニング

(通所型サービスC)

- * 3か月～6か月の短期集中コース
- * 体力、身体状況に合わせたトレーニング計画を作成
- * 定員は6～10名の少人数制
- * 週1～2回、講師の指導を受けることができます。

筋力、柔軟性・バランス、栄養・口腔機能の向上に必要な知識と方法を、楽しく学び、「カラダづくり」に取り組みましょう。

対 象 65歳以上の市民で、要支援1・2の認定または事業対象者に該当する方。
詳細は、お住まいの地域の地域包括支援センターへお問合せください。
デイサービスと併用利用することはできません。

日 時 月曜日 ・ 木曜日 (週1回から2回、心身の状況に応じて利用可能)
午前の部 10:00～12:00 または 午後の部 13:00～15:00
(月曜日は、2021年(令和3年)5月10日より)

場 所 月曜日: 高齢者センター(逗子市池子4丁目1012番地)
*福祉バス(無料)をご利用ください。
木曜日: 小坪小学校区コミュニティセンター(逗子市小坪5-21-17)

申 込 地域包括支援センターへご連絡ください。
(裏面をご参照ください。)

利用料 1回330円
(ご利用日に会場で現金にてお支払いください。)

服 装 : 動きやすい服装
持 物 : 水分・タオル・利用料
内履き(月曜日のみ)



お住いの地域を担当する地域包括支援センター

お住まいの地域	地域包括支援センター
桜山3・4・5（35～37番、葉桜を除く）丁目、 沼間、池子	逗子市東部 地域包括支援センター 電話 046（876）6299 FAX 046（873）1117
逗子、山の根、 桜山1・2・5丁目（35～37番、葉桜団地のみ）・6～9丁目、 新宿1～3丁目、4丁目1～5番（2番29～59号を除く） ・6番38～42号・5丁目	逗子市中部 地域包括支援センター 電話 046（872）2480 FAX 046（872）2497
久木、小坪、 新宿4丁目2番29～59号・6～16番（6番38～42号除く）	逗子市西部 地域包括支援センター 電話 046（876）5451 FAX 046（876）5461

介護予防・機能向上トレーニング利用申込書（FAX送信用）

FAXにてお住まいの地域の地域包括支援センターへ送信ください。

氏名： _____ (男・女)

生年月日： _____ 大正・昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日 年齢： _____

住所： 逗子市 _____

電話： _____

希望曜日： _____ 月曜日 _____ 木曜日
○で囲む。 (高齢者センター) (小坪コミセン)

希望時間帯： _____ 午前の部 _____ 午後の部
○で囲む。 _____