

健康GYM-MIYABI



得トク運動教室

(名古屋市通所型委託介護事業)

健康ステーション MIYABI では、健康 GYM-MIYABI において平成 25 年 3 月 1 日より、「得トク運動教室」(名古屋市通所型委託介護事業)を開講します。

運動の知識と指導経験が豊富なスタッフが、自宅でも簡単に行える運動を中心に、みなさまの運動の習慣化につながるようなプログラムを提供します。



ご利用対象者

- ◇ 65歳以上、名古屋市在住、介護保険の認定を受けていない方
- ◇ 以下の5項目のうち、3項目以上あてはまる方

- 1 階段を昇るときは、手すりや壁をつたって昇る
- 2 いすから立ち上がる時は、何かにつかまる
- 3 15分以上続けては歩けない
- 4 この1年以内に転んだことがある
- 5 転倒に対する不安が大きい

教室の内容

「得トク運動教室」では、以下の3つをテーマに楽しく身体を動かします！

- ◇ 転倒を防ぐための筋力トレーニング
- ◇ バランス感覚を高めるトレーニング
- ◇ ご自宅でできる運動方法の紹介



<教室の流れ>

水曜日	月・金曜日	
9:45~	13:45~	体調チェック
10:00~10:10	14:00~14:10	準備体操、ストレッチ
10:10~10:50	14:10~14:50	主運動(メイントレーニング) セラバンドやバランスボールなどを 使って楽しく身体を動かします
10:50~11:00	14:50~15:00	整理運動・本日のまとめ

ご利用までの流れ

「からだところの元気度チェック」に回答します



各地区の「いきいき支援センター」に相談していただきます

「いきいき支援センター」の担当者により、必要と判断された場合、健康診断を受けた後、利用開始となります

※ご利用希望者の方でも、身体の状況等によりご利用できない場合がございます。

- ◆ 自己負担はございません。
- ◆ ご利用時の送迎はございません。
- ◆ 専用の駐車場はございませんので、公共交通機関または近隣のコインパーキングをご利用ください。

お問い合わせ先

健康ステーション MIYABI

Tel: 052-734-4980

Fax: 052-799-3461

いきいき支援センター

北部 052-726-8777

分室 052-771-7785

南部 052-709-6121

★健康GYM-MIYABIへのアクセス



〒461-0065

名古屋市名東区上社2丁目55番地
第2ハイネス本郷1階 健康ステーション MIYABI
Tel: 052-734-4980 FAX: 052-799-3461

名古屋市営地下鉄東山線
「本郷」駅下車徒歩3分
名東区役所すぐそば