

短期集中リハビリ教室

令和7年度
きずな
チャレンジスクール(Ⅱ期)



参加者
募集中

あなたの生活機能を改善する
専門職による
リハビリトレーニング教室です

このような方におすすめです！

- ☒ 最近1年間に転んだ
- ☒ 外出することが減った
- ☒ 食事でむせる、口が乾きやすい
- ☒ 物忘れが気になる

- 日時 11/7(金) から 3/13(金)までの金曜日全16回(11/21, 12/26, 1/2は休み)
午前9:30 から 午前11:30まで
- 場所 総合福祉センター「絆」 多目的ホール(村松2005番地)
※12月5日のみ「絆ボランティア室」
※教室の会場までの送迎はありません
- 対象 下記①又は②に当てはまる方
①介護保険の「要支援1」,「要支援2」の認定を受けている方
②基本チェックリストの結果、生活機能の低下が認められた方
※基本チェックリストは、保険課、北部及び南部地域包括支援センターで実施しています
※過去に参加された方を除く
- 講師 理学療法士, 言語聴覚士, 作業療法士, 管理栄養士, 歯科衛生士
- 持ち物 筆記用具, 上履き(スリッパ不可), 飲み物, 運動できる服装
- 参加費 無料
- 定員 先着15名程度

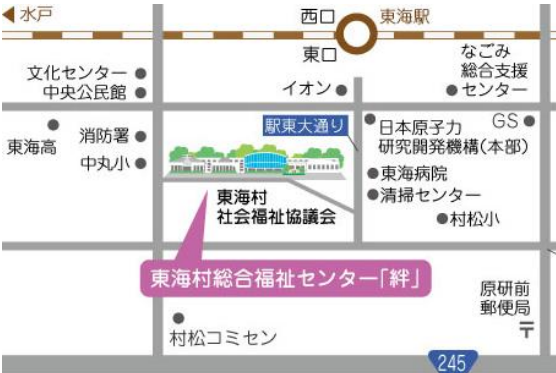
申込締切
10/24(金)まで

スケジュール/内容 ※内容はあくまでも予定です。今後変更の可能性があります。

回	日時	専門職	内容
1	11/7(金)	理学療法士①	オリエンテーション, 体力測定, 目標の記入
2	11/14(金)	理学療法士②	介護予防や健康寿命について/全身を使った運動
3	11/28(金)	言語聴覚士①	のみこみについて/口の中をみてみよう
4	12/5(金)	作業療法士①	生活行為について/生活目標をたてる
5	12/12(金)	理学療法士③	床マットを使った運動
6	12/19(金)	管理栄養士 歯科衛生士	フレイルを防ぐ食事のとり方 介護予防のための口の清潔の保ち方
7	1/9(金)	理学療法士④	転倒予防について/バランスマットを使った運動
8	1/16(金)	作業療法士②	身体的フレイルについて
9	1/23(金)	理学療法士⑤	トレーニングの振り返り/中間面談
10	1/30(金)	言語聴覚士②	口腔機能向上について/嚥下(えんげ)体操
11	2/6(金)	作業療法士③	認知症予防について/認知力改善に向けたトレーニング
12	2/13(金)	理学療法士⑥	様々な運動について/棒を使った運動
13	2/20(金)	言語聴覚士③	口腔機能の評価/嚥下(えんげ)体操
14	2/27(金)	理学療法士⑦	ゴムバンドを使った運動
15	3/6(金)	作業療法士④	フレイル予防について/生活行為の改善に向けたトレーニング
16	3/13(金)	理学療法士⑧	体力測定/まとめ

♪ 参加者の声 ♪

- ・フレイル予防を意識して食事や運動をするようになった
- ・車を運転する時、左右確認がしやすくなった



【申込み・問合せ】
東海村福祉部総合相談支援課(東海村総合福祉センター「絆」内)
電話: 212-7785 FAX: 212-6818
担当: 石澤・小林

令和7年度

きずなチャレンジスクール

スケジュール

【時 間】

9：30 ～ 11：30

【準備・持ち物】

動きやすい服装， 汗拭きタオル， 飲み物， 筆記用具， 上履き

※ 教室を欠席する場合は，総合相談支援課までご連絡ください

 212-7785

担当 石澤・小林

回	月日	講 師	目 的	内 容
1	11/7（金）	理学療法士①	介護予防とは何かが分かる 自分の身体を知り、目標を立てる	オリエンテーション， 体力測定， 目標の記入
2	11/14（金）	理学療法士②	体力測定の結果から， 自分の強み弱みを知る 運動習慣の重要性を知る	介護予防や健康寿命について/全身を使った運動
3	11/28（金）	言語聴覚士①	口腔ケアの必要性を理解する	のみこみについて/口の中をみてみよう
4	12/5（金）	作業療法士①	日常生活とフレイルの概要	生活行為について/生活目標をたてる
5	12/12（金）	理学療法士③	しなやかな身体を目指す 腰痛・膝痛の予防方法を知る	床マットを使った運動
6	12/19（金）	管理栄養士 歯科衛生士	低栄養予防と高齢者の食生活について学ぶ	フレイルを防ぐ食事のとり方 介護予防のための口の清潔の保ち方
7	1/9（金）	理学療法士④	転倒しない、転倒しそうになってもバランスを保てる 身体を目指す	転倒予防について/バランスマットを使った運動
8	1/16（金）	作業療法士②	生活動作と身体的フレイル	身体的フレイルについて
9	1/23（金）	理学療法士⑤	自分の活動量が確認できる 運動継続のための、運動の種類を知り実践につなげる	トレーニングの振り返り/中間面談
10	1/30（金）	言語聴覚士②	口腔機能を維持して誤嚥を予防する	口腔機能向上について/嚥下（えんげ）体操
11	2/6（金）	作業療法士③	認知症や認知症予防についての理解が深まる	認知症予防について/認知力改善に向けたトレーニング
12	2/13（金）	理学療法士⑥	中間評価と個別面談から、今後の運動や目標を再確認する。 多種類の運動方法を自宅で実践・継続できる	様々な運動について/棒を使った運動
13	2/20（金）	言語聴覚士③	教室終了後も、口腔機能を維持・向上るるための 取り組みができる	口腔機能の評価/嚥下（えんげ）体操
14	2/27（金）	理学療法士⑦	筋力トレーニング 全身の筋力・体力の向上を図る	ゴムバンドを使った運動
15	3/6（金）	作業療法士④	フレイルについての理解が深まる	フレイル予防について/生活行為の改善に向けたトレーニング
16	3/13（金）	理学療法士⑧	4ヶ月の教室を振り返り、終了後も継続して 介護予防に取り組むことができる	体力測定/まとめ