

短期集中リハビリ教室

令和8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

このような方におススメです！

- ✓ 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 11/6(金)から3/12(金)の金曜日 全16回(1/1, 1/22, 3/5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)
※ 教室の会場までの送迎はありません

■対 象 下記いずれかに当てはまる方
介護保険の「要支援1」、「要支援2」の認定を受けている方
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(事業対象者)
※ 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
※ 初めて参加される方を優先します。過去に受講された方は要相談です。

■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
10/23(金)まで

スケジュール/内容 ※内容はあくまでも予定です。今後変更の可能性あります。

回	日時	専門職	内容
1	11/6(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	11/13(金)	作業療法士①	生活行為について/生活目標をたてる
3	11/20(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	11/27(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
5	12/4(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
6	12/11(金)	理学療法士③	床マットを使った運動
7	12/18(金)	作業療法士②	身体的フレイルについて
8	12/25(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
9	1/8(金)	理学療法士⑤	トレーニングの振り返り/中間面談
10	1/15(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	1/29(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	2/5(金)	言語聴覚士③	口腔機能の評価/嚥下(えんげ)体操
13	2/12(金)	理学療法士⑥	様々な運動について/棒を使った運動
14	2/19(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
15	2/26(金)	理学療法士⑦	ゴムバンドを使った運動
16	3/12(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8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	11/6（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	11/13（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
3	11/20（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	11/27（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
5	12/4（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
6	12/11（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
7	12/18（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
8	12/25（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
9	1/8（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	1/15（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	1/29（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	2/5（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
13	2/12（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
14	2/19（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
15	2/26（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
16	3/12（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