

前橋市短期集中予防サービス「ひざ腰らくらく教室」のお知らせ

関節痛の緩和や日常生活動作の改善を目指し、柔道整復師が講義やひとりひとりに合わせた実技指導を行います。自宅で実践できる運動方法や関節痛の予防を学ぶことができます。ぜひご参加ください。

対象者

- ・要支援 1 または 要支援 2 の人
- ・介護予防・生活支援サービス事業対象者
(基本チェックリストで該当した人)

会 場：群馬県柔道整復師会館
(前橋市千代田町一丁目 1 - 8)
開催日時：毎週水曜日 13:30~15:30
期 間：3 か月間 (月初より利用開始)
定 員：25 名
申し込み先：圏域の前橋市地域包括支援センター
担当ケアマネジャー

こんな方におすすめします！

- ・ひざや腰に慢性的な痛みがある
- ・動くことに不安がある
- ・運動不足が気になる
- ・閉じこもりがちである



- ・関節の痛みを改善したい
- ・運動不足を解消したい
- ・体力をつけたい
- ・個人にあった指導を受けたい
- ・交流をはかりたい



その方にあった、痛みのケアを優しく指導します。

【前橋市地域包括支援センター連絡先一覧】

名称	担当圏域	住所	連絡先
地域包括支援センター中央	南部・文京	大手町二丁目 12-1 (前橋市役所 2 階)	TEL 898-6275 FAX 223-4400
地域包括支援センター中央東	若宮・城東 中川	日吉町二丁目 20-14 (特別養護老人ホーム恵風園 1 階)	TEL 260-6815 FAX 260-6816
地域包括支援センター中央西	北部・中部	紅雲町一丁目 7-13 (群馬中央病院附属介護老人保健施設 1 階)	TEL 288-0462 FAX 288-0463
地域包括支援センター南部	上川淵・下川淵	朝倉町 830-1 (前橋協立病院生協会館 1 階)	TEL 265-1700 FAX 265-6612
地域包括支援センター桂萱	桂萱	江木町 1251-1 (赤城野荘 1 階)	TEL 264-0808 FAX 264-0556
地域包括支援センター東	東	川曲町 536 (特別養護老人ホームあじさい園 1 階)	TEL 280-5590 FAX 280-5589
地域包括支援センター西部	元総社・総社 清里	大友町三丁目 22-9 (老年病研究所附属病院南)	TEL 255-3100 FAX 254-3836
地域包括支援センター南橋	南橋	関根町 668 (特別養護老人ホームせきね園 1 階)	TEL 235-3577 FAX 235-3587
地域包括支援センター永明	永明	天川大島町三丁目 705 (特別養護老人ホームえいめい 1 階)	TEL 290-2880 FAX 290-2881
地域包括支援センター城南	城南	上増田町 600 (特別養護老人ホーム上毛の里 1 階)	TEL 267-9898 FAX 266-9502
地域包括支援センター東部	大胡・宮城 粕川	堀越町 1658-1 (前橋市社会福祉協議会大胡支所内)	TEL 283-8655 FAX 283-2448
地域包括支援センター北部	芳賀・富士見	富士見町小沢 207-1 (特別養護老人ホームサンホームふじみ 1 階)	TEL 288-7770 FAX 288-7745

教室内容の
お問い合わせは

前橋市役所長寿包括ケア課 介護予防係 (大手町二丁目 1 2 番 1 号)
T E L 027-898-6133 (直通) F A X 027-223-4400