

前橋市短期集中予防サービス「歩行・動作軽やかスクール」のお知らせ

全身の筋力アップや関節痛の予防をおこない、歩行や立ち上がりなど日常生活動作をスムーズにします。講義や実技に加え、理学療法士による個々の身体の状態に応じた運動方法の個別アドバイスが受けられます。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：前橋市総合福祉会館 2 階
健康増進室
(前橋市日吉町二丁目 17-10)
開催日時：毎週木曜日 13:30~15:30
期間：3 か月間 (月初より利用開始)
定員：15 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！

- ・ふらついて、しっかり歩けない
- ・立ち座りが大変
- ・膝や腰が痛む
- ・少し動くと疲れてしまう
- ・運動不足が気になる



- ・足腰を強くしっかりさせたい
- ・関節の痛みを改善したい
- ・体力をつけたい
- ・家でできる体操を学びたい
- ・運動不足を解消したい



その方にあった、無理をしない運動をご案内します。

【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 12 番 1 号)
TEL 027-898-6133 (直通) FAX 027-223-4400