



—川越市通所型介護予防事業—

『ときも運動教室』

いぶきでは

川越市の「ときも運動教室」を平成 27 年 10 月から開始しました。川越市で統一された運動機能評価をもとに、利用者様の健康状態、体力に合わせた理学療法士による運動指導を実施いたします。

開催日:火・金曜日(週 2 回、3 ヶ月間)

教室時間:14:10~15:50(集合は 14:00)

定員:10 名

持ち物:①飲料水 ②汗ふきタオル ③筆記用具

服装:運動に適した服装と靴をご用意ください。

場所:川越市医師会 介護老人保健施設 いぶき 1 階

住所:〒350-0812 川越市下小坂 501-1

電話番号:049(233)6056



川越市マスコット
キャラクター ときも



お申し込みはお住まいの担当地域包括センターになります。
送迎をご希望の場合は、その旨もお伝えください。

プログラムメニュー

理学療法士が姿勢を評価します。
身体に合った運動をお伝えします。



管理栄養士による栄養教室や個別指導を行います。



言語聴覚士による口腔機能体操を行います。



運動スケジュール

1ヶ月目《コンディショニング期間》

ストレッチや比較的簡単な筋力トレーニングから開始します

2ヶ月目《筋力向上期間》

運動強度を高め、筋力アップを図ります

3ヶ月目《バランス能力向上期間》

安心して歩いたり、外出できることを目指します