

地域とともに ひだまり教室

あなたのやりたい、こうなりたい、を叶えましょう！



最近こんなことないですか？



よく転ぶ



外出が
おっくうに
なった



買い物に行けた
けどもっと楽に行
きたい



百歳体操に
行きたいな～

本サービスは、治療を目的としたリハビリではなく、利用者自身が自立や社会参加の目標に向けて取り組むことを支援するサービスです。

対象者

事業対象者または要支援1・要支援2の方（65歳以上）

実施曜日・時間

毎週木曜日 13：30～15：00

実施回数

計12回

対象地域・会場・日程

裏面をご参照ください

内容

専門職※ による指導・助言・集団体操を通して以下の内容を行います

週1回
1回あたり
90分

送迎を含めると約2時間半

送迎あり

※乗降場所は
要相談

健康に
暮らす
秘訣を学ぶ

体力測定
健康チェック

筋力
アップ

認知症
予防

専門職の
ミニ講義

口腔体操



令和8年度



対象地域・会場・日程について

令和8年、9月～11月

対象地域：平良・宮内・串戸

**実施場所：あまのコミュニティーケアプラザLaLa
(アマノ病院 南どない)**

日 程：指定日（木曜）13：30～15：00

指 定 日： 9月 3、10、17、24

10月 1、15、22、29

※10月8日はお休みです！

11月 5、12、19、26

