

# スマイルサポート教室

参加者  
募集中

見学・  
体験利用

「しっかり歩けるようになりたい！」 「体のバランスをよくしたい！」

理学療法士・保健師・栄養士等が、皆様が地域で元気に生活できるように応援します。週1回、6か月間の教室です。

## 対象

■要支援1または要支援2の要介護認定を受けている方・65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方（事業対象者）のうち、開催場所までご自分で通うことができる方。

※他の通所型サービスをご利用いただいている方は、対象外です。

## 教室の流れ

（例）

13:30 健康チェック（血圧・脈拍測定）

14:00 運動指導（集団・個別）

15:10 休憩

15:15 かみかみ百歳体操（お口の体操）

15:30 健康チェック（血圧・脈拍測定）

【持ってくるもの】

上履き、タオル、水分（お茶等）

・栄養のお話が月1回あります。

・運動指導時に認知症予防体操を行います。

■内容は、運動・口腔・栄養の機能向上と改善、認知症予防のプログラムです。

■6か月で卒業になります。卒業後は地域や自宅でご自身が習得した内容を継続できることを目指します。

■費用は、無料です。

■送迎はありません。各自でお越しください。



## 開催場所・時間

場所	部屋	曜日	時間
中央保健センター	3階 トレーニングルーム	毎週水曜日	10:00~11:30
東予保健センター	1階 機能訓練室	毎週木曜日	14:00~15:30

【問い合わせ先】

西条市地域包括支援センター  
（西条市包括支援課）

☎（0897）52-1412  
担当：黒江

