

# 短期集中筋トレ教室



【会場】

飯能ケアセンター楠苑

飯能市大字落合458-1

電話 975-1601

「短期集中筋トレ教室」は、短期間で集中的に筋力トレーニングを行うことで、**体力・筋力アップ**と**日常生活のできることを増やし**、自分のやりたい事や目標に向かい、現在の生活をより良くするための教室です。

【対象者】 65歳以上で基本チェックリスト該当者・要支援認定者で、かつ改善意欲のある方

※教室の参加にあたり、主治医に運動の可否を確認してください。

【期間】 週2回（月・木曜日） 3か月（状況により6か月）

【定員】 15名程度

【時間】 13:30~15:00

【利用料】 自己負担割合による利用料

（1割：394円 2割：788円 3割：1,182円）

※生活保護受給者は無料



包括いなり町	仲町、稲荷町、久下、久須見、小瀬戸、大河原、小岩井、永田、永田台、原市場、下赤工、上赤工、赤沢、唐竹、中藤下郷、中藤中郷、中藤上郷、南、上名栗、下名栗
包括みなみ町	南町、岩沢、阿須、落合、前ヶ貫、矢嵐、川寺、征矢町、美杉台、岩淵、下畑、上畑、苅生、下直竹、上直竹下分、上直竹上分

## ＜参加までの流れ＞

1. 地域包括支援センターまたはケアマネジャーに相談します



2. 申込み後、利用決定通知書が届きます



3. ケアマネジャーと一緒に目標を立てます



## 〈内容紹介〉

### 1. 看護師による体調確認

看護師が血圧や脈拍を測定し体調を確認します。



### 2. トレーニング

#### ☆ 集団トレーニング ☆

おもりを使った筋力トレーニングを行います。



#### ご利用者様の声

友達の家に遊びに行ったり、買い物にも歩いて行けるようになりました！（75歳女性）



変化したことは、歩く自信と姿勢が良くなったこと！（78歳男性）



友達もでき、膝の痛みが和らぎ、歩行が楽になりました！（85歳女性）

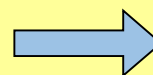


#### ☆ 個別トレーニング ☆

個別運動プログラムに基づき、筋力トレーニングや歩行訓練等を、理学療法士や健康運動指導士が行います。

また、自宅での自主的なトレーニングや日常生活動作のアドバイス等も行っています。

※右ページ参照



## ☆歩行練習☆



※ノルディックポールを使った歩行練習を行います（天気の良い日は屋外でも行います。）



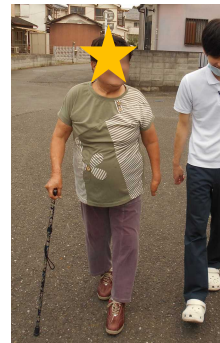
## 理学療法士による自宅訪問

自宅での生活の様子を確認し、理学療法士が日常生活動作のアドバイス等を行い、より良い生活が送れるように支援します。



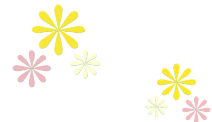
○住環境、補助具のアドバイス  
○痛みを回避する動作のアドバイス

等



○家の周りの散歩コース等、安全性の確認とアドバイス

等



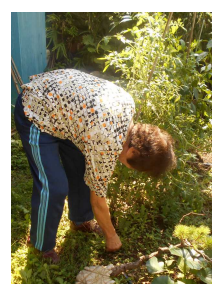
○日常生活動作の確認とアドバイス 等



（掃除）



（段差昇降）



（畑作業）

※上記内容は、訪問内容の一例です。  
個人の状況に合わせたアドバイスを行います。

## 管理栄養士による栄養相談



食事や栄養の困りごと等について、管理栄養士がアドバイスを行います。



## 令和8年度 短期集中筋トレ教室日程表（飯能ケアセンター楠苑）

1 期	4月	2日（木）	6日（月）	9日（木）	13日（月）
		16日（木）	20日（月）	23日（木）	27日（月）
		30日（木）			
	5月	7日（木）	11日（月）	14日（木）	18日（月）
		21日（木）	25日（月）	28日（木）	
	6月	1日（月）	4日（木）	8日（月）	11日（木）
15日（月）		18日（木）	22日（月）		

2 期	7月	2日（木）	6日（月）	9日（木）	13日（月）
		16日（木）	20日（月）	23日（木）	27日（月）
		30日（木）			
	8月	3日（月）	6日（木）	10日（月）	17日（月）
		20日（木）	24日（月）	27日（木）	31日（月）
	9月	3日（木）	7日（月）	10日（木）	14日（月）
17日（木）		24日（木）			

3 期	10月	1日（木）	5日（月）	8日（木）	15日（木）
		19日（月）	22日（木）	26日（月）	29日（木）
	11月	2日（月）	5日（木）	9日（月）	12日（木）
		16日（月）	19日（木）	23日（月）	26日（木）
		30日（月）			
	12月	3日（木）	7日（月）	10日（木）	14日（月）
17日（木）		21日（木）			

4 期	令和9年 1月	7日（木）	11日（月）	14日（木）	18日（月）
		21日（木）	25日（月）	28日（木）	
	2月	1日（月）	4日（木）	8日（月）	11日（木）
		15日（月）	18日（木）	22日（月）	25日（木）
	3月	1日（月）	4日（木）	8日（月）	11日（木）
		15日（月）	18日（木）	22日（月）	25日（木）

※都合により変更する場合があります

### 教室卒業後は・・・

教室卒業後は、体力が低下しないように各自で運動を継続する等、活動的な生活が大切です。ひとりでの運動が難しい方は、集団で行っている地域の運動サークルや市の介護予防事業などをご紹介いたします。



### 短期集中筋トレ教室についての問合せ

◇飯能市介護福祉課◇

電話973-3753（直通）

E-Mail : shien@city.hanno.lg.jp

◇地域包括支援センター

いなり町◇

電話980-5043

◇地域包括支援センター

みなみ町◇

電話978-5777