

令和7年度

# 短期集中筋トレ教室



【会場】

元気アップ倶楽部飯能

飯能市飯能489-2

電話 978-6228

「**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（火・金曜日） 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

包括さかえ町	新町、東町、柳町、栄町、緑町、下加治、小久保、宮沢、平松、川崎、下川崎、新光、芦荻場、双柳、青木、中居、笠縫
包括はちまん町	山手町、本町、八幡町、飯能、原町、大字原町、中山、茜台、白子、平戸、虎秀、井上、長沢、坂石町分、坂石、吾野、上長沢、高山、北川、坂元、南川

## ＜参加までの流れ＞

1. 地域包括ケアセンターまたはケアマネージャーに相談します



2. 申し込み後利用決定通知が届きます



3. ケアマネー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）

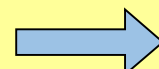


#### ☆ 個別トレーニング ☆

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。）



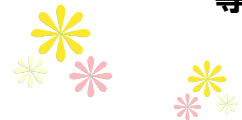
## 理学療法士による自宅訪問

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。



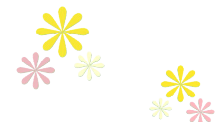
○住環境、補助具の  
アドバイス  
○痛みを回避する動作  
のアドバイス

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



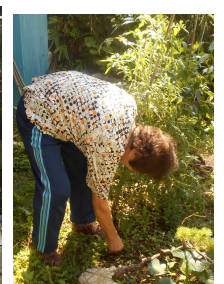
○日常生活動作の確認とアドバイス 等



（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  
アドバイスをを行います。



## 令和7年度 短期集中筋トレ教室日程表（元気アップ倶楽部飯能）

1期	4月	1日（火）	4日（金）	8日（火）	11日（金）
		15日（火）	18日（金）	22日（火）	25日（金）
	5月	2日（金）	9日（金）	13日（火）	16日（金）
		20日（火）	23日（金）	27日（火）	30日（金）
	6月	3日（火）	6日（金）	10日（火）	13日（金）
		17日（火）	20日（金）	24日（火）	

2期	7月	1日（火）	4日（金）	8日（火）	11日（金）
		15日（火）	18日（金）	22日（火）	25日（金）
		29日（火）			
	8月	1日（金）	5日（火）	8日（金）	19日（火）
		22日（金）	26日（火）	29日（金）	
	9月	2日（火）	5日（金）	9日（火）	12日（金）
		16日（火）	19日（金）	26日（金）	

3期	10月	3日（金）	7日（火）	10日（金）	14日（火）
		17日（金）	21日（火）	24日（金）	28日（火）
		31日（金）			
	11月	4日（火）	7日（金）	11日（火）	14日（金）
		18日（火）	21日（金）	25日（火）	28日（金）
	12月	2日（火）	5日（金）	9日（火）	12日（金）
		16日（火）	19日（金）		

4期	令和8年 1月	6日（火）	9日（金）	13日（火）	16日（金）
		20日（火）	23日（金）	27日（火）	30日（金）
	2月	3日（火）	6日（金）	10日（火）	13日（金）
		17日（火）	20日（金）	24日（火）	27日（金）
	3月	3日（火）	6日（金）	10日（火）	13日（金）
		17日（火）	24日（火）	27日（金）	

※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 介護予防推進担当◇

◇地域包括支援センター さかえ町◇

◇地域包括支援センター はちまん町◇

電話973-3753（直通）

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

電話971-3172

電話975-3011