

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】 13:20～15:00

【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、稻荷町、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、岩渕、下畠、上畠、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つたこと！（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。



○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7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 | 3日（木） | 7日（月） | 10日（木） | 14日（月） |
| | | 17日（木） | 21日（月） | 24日（木） | 28日（月） |
| | 5月 | 1日（木） | 8日（木） | 12日（月） | 15日（木） |
| | | 19日（月） | 22日（木） | 26日（月） | 29日（木） |
| | 6月 | 2日（月） | 5日（木） | 9日（月） | 12日（木） |
| | | 16日（月） | 19日（木） | 23日（月） | |
| 2 期 | 7月 | 3日（木） | 7日（月） | 10日（木） | 14日（月） |
| | | 17日（木） | 24日（木） | 28日（月） | 31日（木） |
| | 8月 | 4（月） | 7日（木） | 11日（月） | 18日（月） |
| | | 21日（木） | 25日（月） | 28日（木） | |
| | 9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 期 | 10月 | 2日（木） | 6日（月） | 9日（木） | 16日（木） |
| | | 20日（月） | 23日（木） | 27日（月） | 30日（木） |
| | 11月 | 3日（月） | 6日（木） | 10日（月） | 13日（木） |
| | | 17日（月） | 20日（木） | 24日（月） | 27日（木） |
| | 12月 | 1日（月） | 4日（木） | 8日（月） | 11日（木） |
| | | 15日（月） | 18日（木） | 22日（月） | |
| 4 期 | 令和8年 1月 | 8日（木） | 12日（月） | 15日（木） | 19日（月） |
| | | 22日（木） | 26日（月） | 29日（木） | |
| | 2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） |
| | 3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） |

※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

◇飯能市介護福祉課介護予防推進担当◇

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