

# 元気はつらつ教室

## 元気はつらつ教室とは

家に閉じこもりがちな高齢者の方などが、寝たきりにならずに、介護予防の効果につながるように、食事・レクリエーションや、体操・手芸 などを通じて元気で毎日を過ごしていけるよう お手伝いをしています。



また、元気はつらつ教室に参加することで、普段話すことのない離れた地域の方との交流を持つことができ毎日の活力も生まれます。

## 活動内容

1週間に1回、月4回、決められた曜日を利用。

利用時間は午前10時から午後3時まで。

ご自宅の近くまで送迎あり。

簡単な健康チェック、スポーツ活動やゲーム・手工芸、季節に応じて夏祭や運動会・クリスマス会などのイベント、転倒予防体操等の活動を行い、昼食も出ます。

自由時間には、健康器具もご利用いただけます。



連絡先・お申込み先

ふれあい交流センター竜西  
元気はつらつ教室

電話 433-9045

見学も受けておりますので、お気軽にお越しください。



## 対象者

基本チェックリスト等の選定基準・決定項目に該当する方、及び要支援認定者の方で、地域包括支援センターにおけるアセスメントにより支援が必要と判断された方。



## ♪持ち物♪

1. 利用料
 

1割負担の方	1,010円
2割負担の方	1,360円
3割負担の方	1,710円

 (昼食代、おやつ代含む)
2. 利用者手帳・口コモ手帳
3. 昼食時の薬  
(普段飲んでいる薬のある方)

\*欠席される場合は、朝8時30分までにご連絡をお願いします。  
(欠席の連絡が遅かった場合、当日の飲食代をいただくこともありますので、ご注意ください)

\*日曜・月曜以外の祝祭日は、行なっています。

## 元気はつらつ教室日程

8:40	迎えバス出発 (先便・後便 有り)
10:20前後	教室到着 朝の挨拶・お茶 健康チェック
10:45	主活動(手工芸・ゲーム スポーツ活動等)
12:00	昼食 自由時間
14:00	転倒予防体操
14:30	おやつ
15:00	送りバス出発 (先便・後便 有り)

