

ご本人様はもちろん、ご家族・お知り合いに是非、お伝えください!

介護予防デイ・グランツが地域の皆様へお伝えする耳よりセミナー

介護予防のためのフィットネス

7/17(火)・21(土)・8/18(土)・21(火)・9/15(土)・18(火)

10/16(火)・20(土)・11/17(土)・20(火)・12/15(土)・18(火)

介護予防における運動の可能性や介護保険制度の活用方法についてスライドを見ながら分かりやすく解説いたします。さらに介護予防のために運動を実際に体験していただきます。

毎月第3火曜日・土曜日に定期開催!

〈定員〉各回10名 ※受講はお一人様1回まで
予約制(開催日前日までの完全予約とさせていただきます。)

〈対象〉介護予防に関心がある方、65歳以上のご家族がいる方

受講
無料

ご参加者
1名様より
開催します!



当日のスケジュール

| | |
|-------|---|
| 10:00 | 開場 |
| 10:15 | 【講義】介護予防のための フィットネスセミナー「転倒予防編」 |
| 10:45 | 【見学】介護予防デイ・グランツ 実際の運動風景見学 |
| 11:00 | 【実技】かんたん介護予防運動の体験 椅子に座ったままでできる体操をご紹介します。 ご自宅でも継続して行っていただける内容です。 |
| 11:30 | 【ご案内】介護保険の活用方法等 |
| 12:00 | 終了 |

次にひとつでも当てはまる場合は
是非とも本セミナーへご参加ください。
ご家族のご参加も歓迎です!

- ✓ 何も無いところをつまづくことが多くなった。
- ✓ 長時間歩くことに不安になる。
- ✓ 退院後もリハビリを続けたい。
- ✓ 脳梗塞などのマヒ症状があり、歩きにくい。
- ✓ 着替え、入浴などの身だしなみや掃除片付けなどの家事が面倒になった。
- ✓ 趣味や付き合いがなく、ほとんど家にいる。
- ✓ 「介護」という言葉に抵抗があり相談ができない。



ご予約・お問合せはお気軽にお電話にて!

tel.054-260-7206

【提供時間】月～土/①10:30～②12:30～ 【受付時間】月～土/9:00～16:00

※土曜日は14:30まで ※日祝休み


Glanz
Life Support & Fitness

本セミナー受講に際してはご自身またはご家族等の送迎での通所をお願いします。グランツの送迎車は運行いたしません。