

自分らしい生活を送るために！

介護予防・機能向上トレーニング

ココロとカラダづくりを学んでみませんか!?

3ヵ月～6ヵ月の短期集中型

少人数でトレーニング

会場に集合!!

活動の場を広げるチャンス

運動の
方法

脳の
活性



お口の
対策

週1回又は週2回通い

専門の指導員から学べる!!

目標に向け個別プランニング

食事・栄養
バランス

活動への
意欲

- 対 象
- ◆65歳以上で基本チェックリストにより、生活機能の低下が見られた方（事業対象者）
 - ◆要支援認定を受けた方
 - ◆ご自身で会場に通うことができる方
 - ◆通所介護や通所リハビリ等を利用していない方



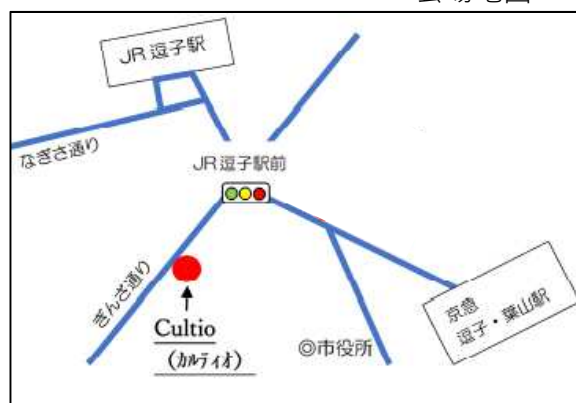
開催日時 月曜日 10：00～12：00

木曜日 13：00～15：00

会 場 Cultio（カティオ）

キングプラザ4FスペースC 逗子市逗子5-2-48

<会場地図>



利用料 1回 330円（当日現金払い）

申込方法 裏面をご覧ください。

<注意事項>

※利用時は動きやすい服装と飲み物・タオル・利用料をご持参ください。

※会場に駐車場はありません。

※天候等、様々な状況により中止又は日時や会場が変更となる場合がありますのでご了承ください。

問合せ：逗子市福祉部社会福祉課地域共生係 046-873-1111（内線214）

お住いの地域を担当する地域包括支援センター

お住いの地域	地域包括支援センター
桜山3・4・5（35～37番、葉桜を除く）丁目、 沼間、池子	逗子市東部 地域包括支援センター 電話 046（876）6299 FAX 046（873）1117
逗子、山の根、 桜山1・2・5丁目（35～37番、葉桜団地のみ）・6～9丁目、 新宿1～3丁目、4丁目1～5番（2番29～59号を除く） ・6番38～42号・5丁目	逗子市中部 地域包括支援センター 電話 046（872）2480 FAX 046（872）2497
久木、小坪、 新宿4丁目2番29～59号・6～16番（6番38～42号除く）	逗子市西部 地域包括支援センター 電話 046（876）5451 FAX 046（876）5461

「介護予防・機能向上トレーニング」利用申込書

お住いの地域の地域包括支援センターへご提出ください。

氏 名： (男 ・ 女)

生年月日： 大正・昭和 年 月 日

年 齢：

住 所： 逗子市

電 話：

※地域包括支援センターの担当職員へご希望の利用回数や曜日、手続き等についてご相談ください。