

運動器機能向上教室

【概要】

介護予防・日常生活支援総合事業の対象者に対し、運動器の機能向上プログラムを行うことにより、当該事業対象者が要介護状態又は要支援状態となることを予防し、いきいきとした生活を続けられるために課題となる生活機能を改善することを目的とします。

南部箕蚊屋広域連合からの委託事業です。

【対象者】

要支援1、要支援2及び総合事業対象者です。

【内容】

生活機能の改善を目的とした運動器の機能向上プログラムを基本として、ストレッチ・機能的トレーニング・筋力トレーニングを行います。