

令和8年度

ポジティブトレーニング

フレイル(虚弱)予防のためのトレーニングです。
皆で楽しくポジティブに行っていきましょう！！



- 日程 木曜日（10時～受付9時45分）
- 場所 沼田市保健福祉センター 4階多目的ホール
- 赤字日 保健センター駐車場が満車の場合は(通知裏面参照) 休日診療所敷地内市民体育館駐車場に停めてください！
黄色日は全員休日診療所敷地内市民体育館駐車場！

R8年 4月	9日	初回	10月	1日	
	16日	体力測定		8日	
	23日			15日	
	30日			22日	理学療法士講話・相談
5月	7日	理学療法士講話・相談	11月	29日	
	14日			5日	
	21日			12日	
6月	28日		12月	19日	
	4日	歯科衛生士講話・相談		26日	
	11日			3日	歯科衛生士講話・相談
7月	18日		R9年 1月	10日	
	2日	栄養士講話・相談		17日	
	9日	休日診療駐車場		24日	
8月	16日		2月	7日	
	夏休み			14日	
9月	3日			3月	21日
	10日		28日		
	17日	体力測定 休日診療駐車場	4日		
	24日		18日		
				25日	
				4日	体力測定
				11日	
				18日	最終日

※裏面もご確認ください。

●教室の流れ

9:45～10:00 受付

10:00～11:00 レクリエーション、口腔体操

福老体操(初級)、ポジシ、ストレッチ

(年6回 各専門職講話・相談含む)

※4～7月は11時終了予定ですが、体力測定や専門職講話・相談がある日は11:30終了の予定です。

9月以降は毎回11:30終了の予定です。

●持ち物



★介護予防手帳 (初回に配布します)

* 初回以降は脈拍・血圧を測定し記入してきてください。
血圧計がない方は会場で測定できます。

★タオルダンベル(握ってダンベルとして使用します。)

* ハンドタオル2枚 輪ゴム4本かヘアゴム4本を準備
(タオルダンベル作り方は別紙を参照してください。)

★筆記用具 飲み物(水分補給用) タオル(汗拭き用)

●約束ごと

★体調が悪い時、血圧が高い時は無理はせずお休みする。
休み連絡は不要です。

★長期にわたり休む場合は担当に連絡をください。

沼田市地域包括支援センター
TEL 22-1112 担当 星野