

## 班回覧

令和8年度陸別町介護予防事業

# 陸別町リハビリテーション活動支援事業のご案内

足寄町国保病院の理学療法士と陸別町地域包括支援センター担当者が、身体的な不調の回復やもっと生活しやすい動作の助言を行う介護予防事業です。 ※対象はおおむね65歳以上の方です。

今年度は「個別訪問」での相談対応の他に、理学療法士による「健康散歩講座」を企画しました。興味のある方はぜひお申込みください。

## 1. 理学療法士による「健康散歩講座」

手軽に行うことができる散歩を、自分の体に合った効果的な方法でできるよう、体験してみませんか？

☆「今日は少し歩いて気持ち良かったな」と思えることが目標の講座です。

### ◆日時

	日時
1回目	6月19日(金)
2回目	7月13日(月)
3回目	8月17日(月)
4回目	9月14日(月)
5回目	10月23日(金)

時間：13時半から15時  
申込締切り：6月12日(金)

### ◆内容

- ・ウォーキングポールを使った歩き方の体験
- ・歩く時の注意点
- ・歩く時に必要な筋肉、ストレッチについて
- ・家でできるウォーキング など



- \*参加者の顔ぶれを見て内容を設定します。
- \*「外は杖や歩行器を使って歩く」という方も大丈夫です。
- \*天候を見て実際に外を歩く機会も設けたいと思っています。

## 2. 個別訪問による相談対応

足寄町国保病院の理学療法士と地域包括支援センターの担当者が、自宅を訪問して体の不調や動きやすさに関する相談に応じます。年間を通して対応できますが、日時の調整をさせていただくので、事前にご相談ください。

注意) 本事業はリハビリの視点から助言・指導を行うことが目的であり、施術や治療を行うことはできませんのでご了承ください。

### 【申込み・お問い合わせ】

陸別町地域包括支援センター(陸別町保健センター内)  
電話：0156-27-8001 (担当：請川)

この事業は「つららちゃんポイント」の対象事業です。ポイントカードを持っている方はご提示ください。

