

介護予防 マシン筋力トレーニング事業 教室型・開放型

教室型の内容

- ◆ 介護予防マシン筋力トレーニング事業の教室型へ参加期間中に、ご自身で卒業後の**介護予防の取り組み方**と**地域参加**についてグループワークを通して考えます。
- ◆ **マシンを使用した筋力トレーニング**に初めて取り組む方、体力に自信がない方でも自分にあった負荷からトレーニングができます。
- ◆ マシンの操作方法を習得します。
- ◆ 国分寺市で推奨している「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」・「口腔体操」にも取り組みます。

教室型参加後の流れ

- ① 教室型利用終了時を見据えて生活目標を設定
- ② 自己の体力、コンディションの確認
（体力測定、血圧測定、自己チェック表の記入等）
- ③ マシンによる筋力トレーニング、「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」、口腔体操を行います。
- ④ 介護予防について講話で学び、グループワークで介護予防の取り組み方や地域参加について考えます。



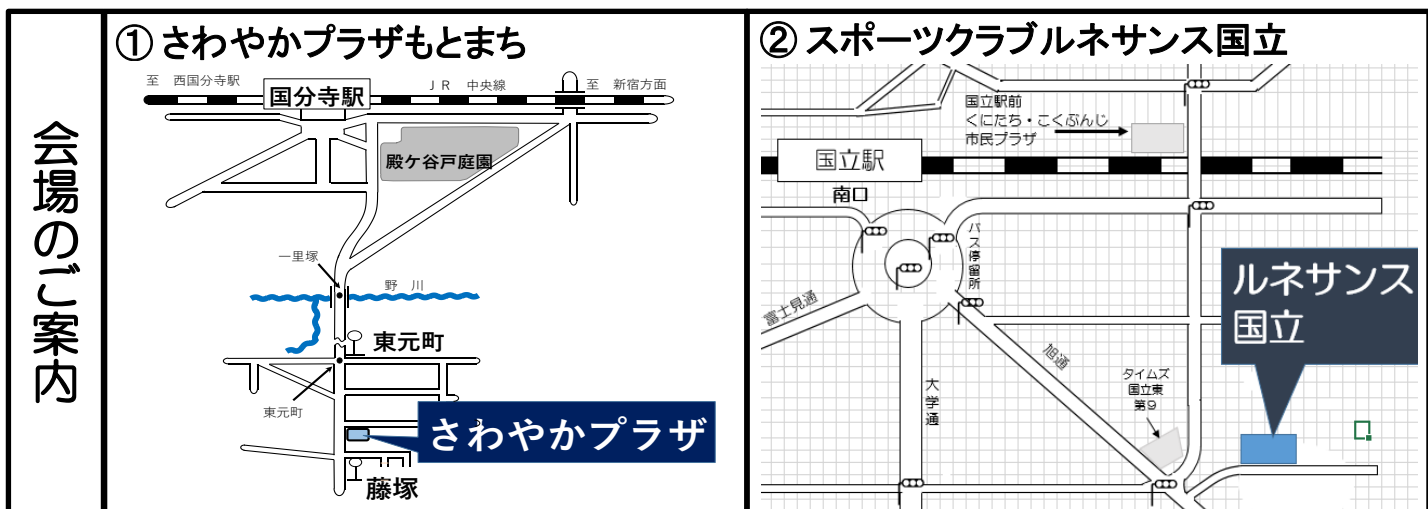
※事業期間中でしたら、見学ができます。高齢福祉課にお申し出ください

修了と認められた方は
開放型へ参加できます！

教室型で利用した会場が開放している時間帯に、修了者は各自、自己責任のもとでマシンをフリーに利用できます（指導員はいません）

介護予防マシン筋力トレーニング事業 教室型 募集案内

対象者	①～③の条件を全て満たす方 ①市内在住、 各期開始月 時点で65歳以上の方で、令和6年度～教室事業を利用していない方 ②実施施設まで通所できる方 ③トレーニングをする上で身体の支障がなく、医師から運動の禁止を受けていない方 ※要介護認定を受けている方、又は、要支援認定を受け予防給付、または介護予防・生活支援サービス事業における通所型のサービスを受けている方は除く		
場所・定員	①さわやかプラザもとまち（国分寺市東元町2-5-17） （委託先事業者＝（社福）至誠学舎立川） 定員10人（変更の可能性あり） ②スポーツクラブルネサンス国立（国立市東1-7-1） （委託先事業者＝（株）ルネサンス） 定員10人（変更の可能性あり）		
期 間	1期＝5～8月・2期＝8～11月・3期＝12月～令和8年3月 ※各期の利用期間終了で卒業、教室型は 原則1回 まで		
日 時	午前10時～11時30分	料 金	300円／1回 （住民税非課税世帯、生活保護受給者は軽減されます）
申込方法	■直接申請書に記入のうえ、高齢福祉課（市役所2階） または最寄りの地域包括支援センターへ ※申請書は、各受付窓口での配布、また市のHPからダウンロードもできます		
申込期間	1期：4月2日 ～4月15日	2期：6月16日 ～7月15日	3期：10月15日 ～11月14日
注意事項	- 申し込み時に参加希望の施設を選択してください - 送迎はありません - 利用開始前1年以内に健康診査を受けてください - 教室型については指導員がマシンの使用について説明し、サポートをします - 体調をみて指導員が中止指示を出す場合があります 必要な日数を参加し、マシンの使用方法を習得したと認められた方（教室型修了者）は申請の後、開放型の利用が可能になります。そのため、期間中、なるべく欠席なさないようお願いします。		



■事業に関するお問い合わせ：高齢福祉課 042-312-8641

■実施期間中の欠席連絡等：

・至誠ケアセンターもとまち 042-401-0037

・ルネサンス国立24（金曜午前9時15分～10時のみ開通） 070-4238-8131