

【奈良市許認可取得済】

短期集中介護予防プログラム 7月7日よりスタート!

毎週
土曜日

参加
無料

送迎
つき

正しい姿勢で
スムーズに歩こう!

奈良市在住の
65歳以上
対象
※裏面参照

90分×15回すべて無料のプログラムで 寝たきり、介護状態にならない身体づくり

アイリスでは奈良市の介護予防政策のひとつである短期集中予防サービスを開催。
正しい姿勢で転ばずに歩く習慣をつけることを目的としています。

- 最新の3D計測器により、歩くだけで歩行・姿勢・バランス年齢が測定できる
- 機能訓練指導員のもとでのマシントレーニング
- 歩行・姿勢・バランスを意識した体幹トレーニング

受講日のタイムスケジュール

Time Schedule

| | | | | |
|----|-------|--------|----------|-----------|
| 1部 | 9:00 | 9:20 | 9:40 | 10:20 |
| | お迎え | バイタル測定 | 集団トレーニング | マシントレーニング |
| 2部 | 11:00 | 11:20 | 11:40 | 12:20 |
| | | | | お送り |

受講者
募集中

お問合せ・お申込みはお電話で

0742-77-7900

平日/8:30~17:30

土曜/8:30~15:30

当プログラムの対象について、詳しくは裏面をご覧ください。

リハビリデイサービス
アイリス

こんなお悩みはありませんか？

- 階段を手すりや壁をつたわないと昇れない
- 椅子に座った状態から何かにつかまらないと立ち上がれない
- 15分くらい続けて歩いていない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安は大きい

上記チェック項目に**3つ以上当てはまると感じた方は、**
当プログラムを**無料で受講**できます。

お問合せ・お申込みはお電話で

0742-77-7900

平日/8:30~17:30
土曜/8:30~15:30

施設周辺地図



リハビリデイサービス アイリス
〒630-8113 奈良県奈良市法蓮町632-2
TEL:0742-77-7900 FAX:0742-77-3140
<http://www.rehabili-iris.com>

