

運動

- ・生活における不安に合わせた運動内容を提案し、一緒に訓練します。
- ・家でも運動に取り組めるようにお手伝いします。

面談

- ・「あなたらしい生活」とは？一緒に考えます。
- ・家での過ごし方についてアドバイスします。



社会資源の紹介

- ・住み慣れた地域で生活を続けられるように、地域の活動やボランティアなどを紹介します。

介護予防についての学習

- 「栄養」や「お口の健康」についてパンフレットを使って学習します。

【場所】

・

【教室の期間】

- ・週1回、12回(3か月間) 1回あたり2~3時間

【料金】

- ・無料