

# 「お出かけ機能アップ教室」

**運動・栄養・口腔それぞれの専門家が関わります！！**



足腰の筋力  
アップ！



噛む・飲み込む力  
のアップ！



脳の活性化  
アップ！



身体の機能が低下して、日常生活に不安や支障がある方向けに、おおむね4ヶ月間で運動、脳の活性化、口および栄養状態の向上を目指すための教室です。

まずは、市やお住まいの地域包括支援センターで実施している「基本チェックリスト」を受け、対象となられた方はぜひ本サービスをご活用ください。

## 【教室について】

- ・1回2時間、全14回の教室
- ・参加1回 300円
- 送迎 片道50円（送迎の有無は実施場所により異なります）

## 【このサービスを受けるには】

基本チェックリストの結果、生活機能の低下が見られる65歳以上の方、または要支援1、要支援2のうち、ケアマネジメントで必用とされた方が対象となります。

←詳しい会場・日程は裏へ

茅ヶ崎市福祉部高齢福祉介護課支援給付担当

電話 0467-82-1111

（内線 2124・2125）