

安心して外出できる体をつくりましょう!!

ひざ腰らくらく を利用してみませんか？

ひざや腰の痛みを和らげ、ひざの動きを改善するための
週1回3か月間の運動個別指導です。

体の状態に合わせたあなたのための運動プログラムを行います。
元気な体をつくり、人生を楽しみましょう！

対象者

介護保険法に基づく要支援1及び要支援2の認定者
介護予防・日常生活支援総合事業の対象者

日時

個別予約 平日 14時～16時 ※応相談

場所

黒部市民病院 臨床スポーツ医学センター
(外来棟3階)

内容

1回1時間 全12回 ※最大3か月延長可

1回目	初回検査
2回目	結果説明、運動指導
3～10回目	運動指導、栄養講話
11回目	運動指導、最終検査
12回目	結果説明

※個別運動指導は、健康チェック、体の状態に応じた運動プログラム
(ストレッチ、筋力アップ、バランスカアップ等)を行います。

※栄養講話は、3～10回目のうち1回行います。

利用料

1回400円
1か月ごとにお支払ください。(納付書を送付します。)

持ち物

運動着、運動靴、汗拭きタオル、水分補給用のお茶など

その他

- ・通所リハビリテーション、訪問リハビリテーション(介護保険)やリハビリ通院中(医療)の方、主治医より運動を制限されている方は対象になりません。
- ・送迎はありません。



* 問い合わせ *
黒部市役所福祉課
TEL54-2111(内線1134)

