

体力が落ちてきた・・・

話し相手がない・・・

最近引きこもりがちだ・・・

元気な人についていけない・・・

フレイル・・・

介護・・・



元気にみんな
なれませんか？

リエイブルメントセンター
わくわく担当
理学療法士・木野田 典保



住民同士のレク、趣味、体操ができる通いの場



通所B **わくわく**

～住民主体による通所型サービス～

効果的な講座と万全のサポート体制！

健康づくりサポーター※の介護予防講座と
常駐の理学療法士によるアドバイス

※ 保健所の介護予防講座を修了した住民ボランティア



利用料は無料！まずはセンターへお電話を！

65歳以上の方なら利用可！（主な対象は要支援認定者など）
申込は、裏面「利用方法」をご覧ください！



※ 個人の所有物となる物や材料費等は実費相当額でご負担いただきます。
※ お申込の際は、体力測定をするため、運動しやすい服装でお越しください。

心身状態の維持・向上傾向を確認！

体力測定値、自信や主体性、健康観、生活満足度、幸福度が
向上する傾向が確認できました！

※ 令和4年7月時点で利用6ヶ月経過した方を対象としたアンケート調査



利用方法など詳細は裏面へ！



わくわくでは、**要支援認定者**に加えて、

体力が低下した方 **交流が減った方**

フレイルになりそうな

を主な対象に元気アップにつながる以下の講座を実施します！

「運動系」講座



「運動系」講座

- ・ 座位、立位の体操
- ・ 棒、タオルで体操
- ・ 歌いながら体操 等

無理なく楽しく続けられる
内容です！

「趣味・レク系」講座



「趣味・レク系」講座

- ・ かるた、童謡、俳句
- ・ 折紙、絵手紙、手芸
- ・ 歌、踊る、脳トレ 等

趣味・レクを通じて交流！
交流は運動の**3倍の健康効果**！

営業時間・アクセス

【営業時間】 月・火・水・金曜日の10～16時

※ 講師や参加者の状況によっては講座がない日もありますが、講座予約等は受付しています。

【住所】 八王子市本町16-17

フローライト八王子本町1F

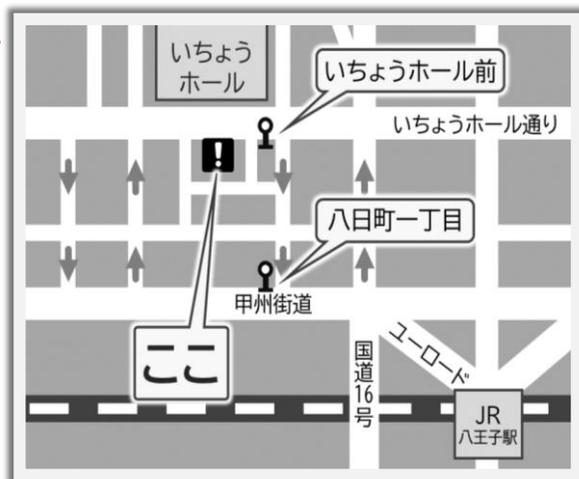
【バス】 ▶JR「八王子駅北口」6～10番乗車

→「八日町一丁目」下車（徒歩3分）

▶ JR「八王子駅北口」6番乗場から

→「いちようホール北」下車（徒歩3分）

【駐輪場】 建物南側駐輪場



利用方法

- 1 リエイブルメントセンターにお電話いただいたうえでお願いします
- 2 「わくわく利用申込書」を記入し、体力測定を受ける
- 3 「講座カタログ」より希望の講座をご予約（予約票に記名）ください
- 4 当日、受講する ※体を動かす講座は飲物やタオルをご用意ください

※ 申込み多数の場合、受講回数を制限させていただく場合があります

問合せ先:

リエイブルメントセンター内「わくわく」担当

担当者：木野田

電話：042-686-3890

