

人生百年時代！あなた・家族・友人の健康を応援します



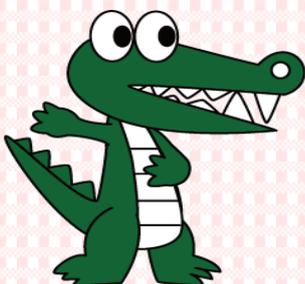
## 豊中市オリジナルの介護予防体操！

「とよなかパワーアップ体操」はみなさんにいつまでも元気で過ごしていただけるよう、理学療法士が中心となって考案した、豊中市オリジナルの介護予防体操です。DVDを見ながら、介護予防に大切な下肢筋力を鍛える体操を行います。続けて行うことで、転倒予防や膝痛予防に効果があります。椅子に座ったままでも行えるので、誰でも安全に取り組むことができます。

## どんどん増えています！ とよなかパワーアップ体操をする自主グループ

### 増えている理由は…？

- ✓ 簡単な体操で筋力UPの効果あり
- ✓ 顔見知りの仲間を始められる
- ✓ みんなで集まれば長続きする
- ✓ 体操の後に茶話会や脳トレも…  
みんなの憩いの場に！



### 参加された方からの喜びの声 続々届いています！

「歩くのが早くなったね」と  
言われるようになった

肩や膝の痛みが楽になった

足が上がるようになって  
段差などでつまづきにくくなった

みんなと集まって  
おしゃべりできて楽しい！



## グループ立ち上げまでの **3** ステップ

### 1 立ち上げサポートの条件を確認

- DVD プレイヤーとテレビ  
(またはノートパソコン等) の用意
- 会場と椅子の用意
- 週に 1 回以上の実施
- おおむね 5 人以上のメンバーが集まる

### 2 お住いの地域包括支援センターへ申し込み

### 3 初めの 4 回 専門職の立ち上げ支援

正しい体操の仕方や介護予防のための講話を行います。



## 体操を開始！

体操開始後はグループのメンバーで運営します。

※会場費の補助も可能です。(条件あり)

## グループ立ち上げ後の嬉しい特典

- ① 専門職による  
おおむね 6 か月毎の体力測定  
(握力・TUG・5 回立ち上がり)
- ② 管理栄養士や歯科衛生士等の  
健康講話
- ③ 他のグループとの交流会開催 

## 既存グループへの参加もできます

豊中市内に 120 を超える  
グループがあります！

(令和 6 年 4 月現在)

「医療・介護・地域資源情報ナビ」  
にてグループ情報を  
確認できます。



## 体験会もできます！ まずは気軽にご連絡ください ☎

地域包括支援センター名	住所	電話	担当小学校区
柴原地域包括支援センター	刀根山元町 5-60 介護老人保健施設かがやき内	6850-3451	刀根山・大池・ 桜井谷・桜井谷東
柴原地域包括支援センター(蛍池分室)	蛍池中町 3-9-22	6836-9764	蛍池・箕輪
少路地域包括支援センター	上野坂 2-21-1	6854-7878	上野・東豊台・ 東豊中
少路地域包括支援センター(北緑丘分室)	北緑丘 2-1-22-102 UR 北緑丘ショッピングセンター内	6854-7808	北緑丘・野畑・少路
千里地域包括支援センター	新千里北町 1-18-2 特別養護老人ホームアリス千里内	6155-1030	北丘・東丘・西丘
千里地域包括支援センター(南丘分室)	新千里南町 2-7-8	6833-5565	南丘・新田・ 新田南・東泉丘
中央地域包括支援センター	中桜塚 2-28-8 地域共生センター西館内	6841-9384	桜塚・克明・南桜塚
中央地域包括支援センター(熊野田分室)	中桜塚 5-6-1	4865-5160	熊野田・泉丘
緑地地域包括支援センター	寺内 1-1-10 ローズコミュニティ緑地内	6867-0577	寺内・緑地・北条
緑地地域包括支援センター(高川分室)	豊南町東 1-1-2 高川介護予防センター内	7650-8513	小曾根・高川・豊南
服部地域包括支援センター	服部本町 5-2-8 服部介護予防センター内	6865-1278	豊島・豊島北・ 中豊島
服部地域包括支援センター(原田分室)	原田元町 3-13-1 原田介護予防センター内	6849-2278	原田・豊島西
庄内地域包括支援センター	二葉町 2-4-5 特別養護老人ホーム淳風とよなか内	6335-0787	庄内西・庄内南・ 千成
庄内地域包括支援センター(幸町分室)	庄内幸町 3-3-26	6336-0222	庄内さくら学園