

令和7年から新しくなりました!!

対象:65歳以上の方

豊中 はつらつ教室



転ぶのが怖い
外出が億劫...
体力が落ちて
将来が不安...

日々の生活に お悩みの方、 参加してみませんか?



膝や腰が痛くて
運動がおっくう...
歩るのが億劫...

1 リハビリ個別プログラム



リハビリテーション専門職による、
ひとり一人の目標に
あわせた運動指導。

3つの プログラム

2 とよなか パワーアップ体操



とよなかパワーアップ体操で、
楽しく足の筋力や体力の向上。

3 いきいき 健康講話



健康長寿や介護予防に
つながる身体づくりや、
地域にある活動の場などのお話。

参加費
&送迎
無料

週1回
(120分)
3か月

サービスを利用できる方

- 豊中市内在住で65歳以上の方
- **要支援1・2、事業対象者の認定がある方**

※担当のケアマネジャーや担当地区の
地域包括支援センターまでご相談ください。

とくに
オススメ!

サービスを利用できない方

- 要介護1～5認定の方
- デイサービスや訪問リハビリを利用している方
- 自力での歩行が困難な方

参加者の声

- 腰や膝が痛くて歩くのが億劫になっていましたが、運動や歩き方のポイントを学んで痛みも歩くのも楽になりました。
- 運動習慣が身につく、地域の体操グループにも参加できるようになりました。

※令和6年度上半期

歩行能力 改善した
90%

下肢筋力 改善した
92%

生活満足度 改善した
90%