

シニア元気アップ教室を申込みされた方へ

シニア元気アップ教室は、全24回（週2回、3か月）の介護予防のための教室です。筋力向上トレーニング、介護予防運動（健だま運動）、栄養講座、口腔機能講座、脳トレなどを実施します。

1 参加申請から参加可否の決定までの流れ

申請・受付（教室開催月の前々月）→専門職等による選考会の実施（教室開催月の前月10日頃）→参加可否の決定→通知（教室開催月の前月20日頃）

2 選考基準

参加者の決定については、先着や抽選ではなく、応募者の中から介護予防の必要性が高いと認められた方を優先的に選考しております。

御応募いただいても、既往歴や健康状態によっては医師意見書（有料）が必要な場合や、参加が認められない場合がございますので、あらかじめ御了承ください。

(1) 参加のできない方

- ・ 6か月以内に心臓発作又は脳卒中の発作を起こした
- ・ 急性の肝機能障害又は慢性のウィルス性肝炎の活動期である
- ・ 糖尿病があり、過去2年間に低血糖の意識障害を起こしたことがある
- ・ 糖尿病があり、網膜症、腎症等を合併している
- ・ 収縮期血圧が180mmHg以上又は拡張期血圧が110mmHg以上ある
- ・ 慢性閉塞性肺疾患で息切れ、呼吸困難がある

(2) かかりつけ医の意見書が必要な方

- ・ 過去2年間に心臓発作を起こしている場合
- ・ 糖尿病があり、過去2年間に低血糖発作を起こしている場合
- ・ 糖尿病があり、インシュリンを注射している場合
- ・ 脳血管性認知症、アルツハイマー病等の認知症がある場合
- ・ 急性期の整形外科的疼痛及び神経症状がある場合
- ・ 骨粗しょう症で、かつ、圧迫骨折の既往がある場合
- ・ 血圧が180mmHgに近い方
- ・ その他高齢介護課職員等が必要と認めた場合



高齢介護課 地域支援担当 （173・174・175）

この教室は、新型コロナウイルス感染防止対策をして実施しますが、今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより、教室の開催を中止する場合があります。