

ココカラアップ



新しい介護予防教室 「ココカラ」はじめよう。体力「アップ」



募集内容

対象者 串本町に住民票のある65歳以上の方

※事業対象者、要支援1・2の方は利用に条件があります。
要介護1以上の認定を受けている方は利用できません。

申込時にご用意いただくもの

- ・健康診断結果（お申込み日から1年未満のもの）
 - ・スポーツ安全保険料 1,200円×手数料（最大140円）
- ※利用開始年度に65歳を迎える方は、保険料が1,850円となります。

※利用開始にあたり、事前に健康状態の聞き取りのため、
保健師による面談があります。その際、上記をご持参ください。

利用期間 利用開始日から1年間

＜お問合せ＞ 串本町地域包括支援センター

☎ 0735-62-6005

リハビリ技師監修プログラム

運動強度



準備体操
筋トレ



有酸素運動
整理体操

体操動画を見ながら
仲間と一緒に運動します

2つの会場からお選びいただけます
※おひとりの利用は週1回まで

ゼロプラス



所在地

串本町串本2102

電話

080-2133-8575



南紀鍼灸接骨院



所在地

串本町西向1480-105

電話

0735-72-2318



まずは、お問い合わせください
串本町地域包括支援センター

0735-62-6005