

＼自宅でできる健康づくり！／

# 鏡石町 けんこう

＼利用料無料！／

# おとियोせ教室

「けんこう おとियोせ教室」は住み慣れた家で、できるだけ自立した生活を送るために、理学療法士・管理栄養士・保健師等が訪問で支援を行うサービスです。

自宅でできる簡単な運動  
を知ることができた！



退院後の食事について  
相談できた！



病気のことや生活のことを  
相談することができた！



自宅の生活環境の整備、運動機能向上、栄養改善、閉じこもり…など一人ひとりの課題に応じて専門職が訪問し、指導します。

**対象者** 鏡石町在住の要支援1、2の方 または  
65歳以上の方で基本チェックリスト(※)に該当した方



※基本チェックリストとは  
ご自身の生活や健康状態を確認するために  
全25項目のチェック項目にお答えいただきます。

**実施期間** 3か月（1か月に1度の訪問）

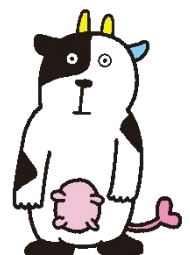
**利用料** 無料

**利用方法** 下記の問い合わせ先にご連絡ください。

【問い合わせ】

福祉こども課 ☎ 0248(62)2210 または  
地域包括支援センターあんしんかん ☎ 92-3212

ホリスティック・かがやかしづ  
キタは  
牧場のあーざー♪



鏡石町公式キャラクター

