

# 短期集中（3か月間）予防サービス



3か月集中トレーニングは…

## 歩行速度やバランスに有効！

歩行速度は**健康**や**寿命**に大きく関係しています

短期集中予防サービスに参加し、介護予防に努めてみませんか？

送迎あり



【会場】 スポーツクラブ・クラブユング（裏面参照）

【日時】 **令和5年6月2日～8月25日**（8/1 1 除く毎週金曜日）  
午後2時10分～約2時間

【費用】 4,800円（全12回分。初回時にお支払ください）

【内容】 筋力トレーニング、体力測定、口腔ケアなど

【対象】 ・要支援認定を受けた人

・65歳以上で基本チェックリストにより事業対象者に該当する人

※対象者に該当するかは、各担当地域包括支援センターへご相談ください。  
（裏面参照）

**【お申込み先】** まずは対象者に該当するか、お気軽にご相談ください。

お住まいの中学校区	担当の地域包括支援センター	電話番号
おおむね長岡中学校区	東地域包括支援センター	075-963-5508
おおむね長岡第二中学校区	北地域包括支援センター	075-955-9007
おおむね長岡第三中学校区	南地域包括支援センター	075-957-1119
おおむね長岡第四中学校区	西地域包括支援センター	075-323-7889

## 【地図】

スポーツクラブ・クラブコング  
(長岡京市今里北ノ町12-3)



## 【新型コロナウイルス感染症対策】

この事業は継続参加による効果を得るために実施していますが、今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況により、実施方法が変更される場合がありますのでご了承ください。

高機能換気設備を導入し、換気を徹底！

消毒用アルコールを設置！

紫外線消毒器を設置！

その他、新型コロナウイルス  
感染予防対策を徹底し  
実施しています。



**【お問い合わせ】** 長岡京市役所高齢介護課 電話 075-955-2059