



令和8年度 ももたろう塾



動く・食べる・お口にアプローチして老い退治！3～6カ月の短期集中型の通所サービスです。一人ひとりの「こうなりたい」という目標ややりたいことに向けて、専門職が個々の身体状態に合わせたアドバイスを行い、サポートしていきます！

対象

- ▶ 要支援認定を受けた方
- ▶ 65歳以上で基本チェックリストにより、生活機能の低下がみられた方（事業対象者）

内容 週1回 基本3カ月(最長6カ月)の教室

- ▶ からだチェック 体の動きを確認・体力測定
- ▶ お口チェック 噛む力やお口の健康状態確認
- ▶ 体操 椅子に座りながらできる体操
- ▶ お口と栄養のお話 食事のポイント・お口のお掃除方法等のお話
- ▶ 個別アドバイス 一人ひとりにあった運動や食事の提案



講師

健康運動指導士・理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士・保健師

開催日時・場所

毎週金曜日 勝沼市民会館（日によって場所を変更している場合があります。）
9時30分～11時30分 ※祝日・年末年始はお休み

参加費 200円

※見学は1回のみ無料でできます

持ち物

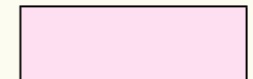
水分 タオル 参加料

参加時の注意

- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・体調不良の際は、無理せず参加をご遠慮ください。
- ・送迎を利用している方は、欠席する際に介護支援課へご連絡ください。

◆日程

令和8年	4月	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24日(金)	
	5月	1日(金)	8日(金)	15日(金)	22日(金)	29日(金) ※ぶどうの国文化館
	6月	5日(金)	12日(金)	19日(金)	26日(金)	
	7月	3日(金)	10日(金) ※ぶどうの国文化館	17日(金)	24日(金)	31日(金)
	8月	7日(金)	14日(金)	21日(金)	28日(金) ※甲州市民文化会館	
	9月	4日(金) ※甲州市民文化会館	11日(金) ※甲州市民文化会館	18日(金)	25日(金)	
	10月	2日(金)	9日(金)	16日(金) ※ぶどうの国文化館	23日(金)	30日(金)
	11月	6日(金)	13日(金)	20日(金)	27日(金)	
令和9年	12月	4日(金)	11日(金)	18日(金)		
	1月	8日(金)	15日(金)	22日(金)	29日(金)	
	2月	5日(金) ※ぶどうの国文化館	12日(金)	19日(金)	26日(金)	
	3月	5日(金)	12日(金)	19日(金)	26日(金)	



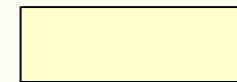
お口の話・体操



体操・測定



栄養の話・体操



初回参加者スタートの日・測定

頼もしい先生たちが仲間になって、一緒に取り組みます！



◎事業に参加希望の方は甲州市地域包括支援センターにご相談ください。

TEL：0553-32-5600

◎事業についてのお問い合わせ先

甲州市役所 介護支援課 高齢者支援担当

TEL：0553-34-5434