

ももたろう塾

無料送迎あり

運動・口腔・栄養の専門職が
“あなたに合った運動・口腔ケア・食生活”を
アドバイス&サポート！

対象者

- 要支援認定を受けた方（2号被保険者含む）
- 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）

場所

甲州市民文化会館
※10/4、12/13、1/10、2/14、2/21は勝沼市民会館
10/25は塩山西公民館
11/1は塩山保健福祉センター

実施者

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

内容

- 週1回 3か月（最長6か月）のプログラム
- 身体や口腔機能の測定
 - 個別のリハビリメニューを提案
 - 運動
 - お口の話（口腔ケアについて）
 - 栄養の話（手ばかり量やたんぱく質の摂り方など）

開催日時

毎週金曜日 9時30分～11時30分
※祝日、年末年始はお休み

参加費

1回につき200円
※見学は1回のみ、無料で参加できます

持ち物

水分、タオル、参加料

注意点

- 毎回、体温測定や体調確認をお願いします。
※体調不良の際は、無理せず参加をご遠慮ください
- 参加時には、マスクの着用をお願いします。



日程

令和6年	4月	5日（金）	12日（金）	19日（金）	26日（金）		
	5月	10日（金）	17日（金）	24日（金）	31日（金）		
	6月	7日（金）	14日（金）	21日（金）	28日（金）		
	7月	5日（金）	12日（金）	19日（金）	26日（金）		
	8月	2日（金）	9日（金）	16日（金）	23日（金）	30日（金）	
	9月	6日（金）	13日（金）	20日（金）	27日（金）		
	10月	4日（金） ※勝沼市民会館	11日（金）	18日（金）	25日（金） ※塩山西公民館		
	11月	1日（金） ※塩山保健福祉センター	8日（金）	15日（金）	22日（金）	29日（金）	
	12月	6日（金）	13日（金） ※勝沼市民会館	20日（金）	27日（金）		
	令和7年	1月	10日（金） ※勝沼市民会館	17日（金）	24日（金）	31日（金）	
		2月	7日（金）	14日（金） ※勝沼市民会館	21日（金） ※勝沼市民会館	28日（金）	
		3月	7日（金）	14日（金）	21日（金）	28日（金）	

- 初回参加者 スタートの日（測定会）
- 「お口」の話・体操
- 「栄養」の話・体操
- 運動

いきいきと元気に
過ごすために、
「老い退治」を始めて
みませんか？



お問合せ先
甲州市地域包括支援センター
☎ 0553-32-5600
甲州市役所 介護支援課 高齢者支援担当
☎ 0553-34-5434