

成田市  
総合事業 通所C

いつまでも元気に暮らしたい！

# 成田 こつぶくアカデミー



募集期間: 2025年6月2日~2025年6月30日 (10名)

実施期間: 2025年8月19日~11月4日 (予定)

日時: 毎週火曜日 9:30~11:30

会場:  国際医療福祉大学 成田キャンパス

## プログラム内容

元気ハツラツ！  
運動プログラム



脳がイキイキ！  
創作活動



育む！  
健康づくり力



皆さんのこんな**思い**に応えます！

◎いつまでも自分の  
足で歩きたい



◎ハリのある  
生活を送りたい



◎みんなと健康に  
ついて考えたい

心も体もイキイキとした生活を送るために  
経験豊富な**大学教員**が健康づくりをサポートします。

詳細は裏面をご覧ください。

# 対象者

65歳以上の成田市民で下記の①または②に該当する方  
①介護保険認定で要支援1・2と判定された方  
②基本チェックリストで選定された方

## プログラム(全12回)

1回あたり120分／週1回／3か月間

初回

・目標の設定 ・体力測定 ・認知機能評価など

第2～11回

### 運動プログラム

個別トレーニングと集団トレーニングを組み合わせ、体力の向上を目指します。



### 創作活動

陶芸や機織りといった創作活動を通して認知機能の向上を目指します。

### 健康づくり力

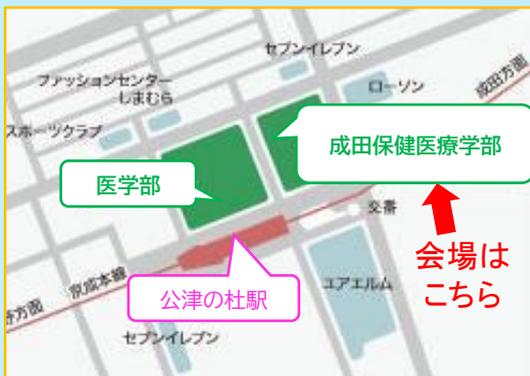
健康をテーマに意見交換し、意欲向上と健康的な行動を促します。

参加者個々に合わせてリハビリ専門職(理学療法士・作業療法士)が専門的なアドバイスを行います。

最終回

・目標の達成度確認 ・体力測定 ・認知機能評価など

## 会場までのアクセス



〒286-8686

千葉県成田市公津の杜4丁目3  
京成本線「公津の杜」駅前  
国際医療福祉大学 成田キャンパス

※送迎はありませんので直接会場までお越しください。

※入浴や食事の提供はありません。

※持ち物：室内シューズ、タオル(汗拭き・手拭き用)、着替え、水分

☎お申込み・お問い合わせは、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへ