

平成 27 年 9 月 30 日

## 介護予防サービス「元気クラブ」を開始！

JR西日本グループのポシブル医科学株式会社(以下、ポシブル医科学)は、三原市と奈良市で、運動や認知症に関する予防のためのコースを開始します。

### 1 趣旨

これからの高齢者介護のかかえる問題のうち、認知症高齢者の増加、中重度の要介護者の支援強化は対処すべき、特に重要な課題であると当社は考えております。

ポシブルは全国 37 か所でリハビリ、機能訓練を中心とした介護サービス事業を行っていますが、まだ要介護、要支援状態に至っていない方に対する予防も同じく重要な事業と位置づけています。

このたび当社では、このような方を対象とした身体面での衰えを予防するためのコースと、認知症の予防のためのコースを、利便性のよい駅前立地のポシブルJR三原駅前店とポシブルイオン高の原店で提供することとしました。



ポシブル JR 三原駅前店



ポシブルイオン高の原店



運動コース (イメージ)



認知症予防コース (イメージ)

## 2 元気クラブコース概要

名 称	運動コース	認知症予防コース	
内 容	マシンやレッドコードを使って、セルフトレーニングを中心に行い、運動習慣を身につける。	脳トレや二重課題運動、日常生活の過ごし方を学習することにより認知症予防を行います。	
開 始	2015年10月10日(土)	2015年11月14日(土)	2015年10月25日(日)
曜日時間	毎週土曜日 90分 9:00~10:30 11:00~12:30	毎週土曜日 120分、 随時スタート 12回完結 13:30~15:30	毎週日曜日 120分、 随時スタート 12回完結 15:00~17:00
定 員	18名	20名	20名
費 用	入会金 2,000円 1回 1,000円	入会金 2,000円 1回 3,500円	入会金 2,000円 1回 3,500円
開催場所	ポシブル J R 三原駅前店		ポシブルイオン高の原店

なお、各コースの開始に先立ち、健康であり続けるための運動と認知症予防の大切さについて気軽に学べるセミナーを開きます。講師である下野俊哉は、ポシブル医科学の顧問で理学療法士、元星城大学リハビリテーション学部の教授です。これまでリハビリテーションの分野で数多くのセミナーを開催しております。

名 称	運動コース関連セミナー	認知症予防コース関連セミナー	
日 時	2015年10月3日(土) 10:00~12:00	2015年11月7日(土) 13:30~15:30	2015年10月18日(日) 10:00~12:00
定 員	50名	50名	50名
費 用	1,000円(テキスト代含む)		
開催場所	ポシブル J R 三原駅前店		イオンモール高の原 4階 こすもすホール

## 3 コース、セミナーに関するお申し込み、お問い合わせ先

ポシブル J R 三原駅前店 (広島県三原市城町 1-1-7、J R 三原駅南口すぐの高架下)  
電話 0848-81-2705

ポシブルイオン高の原店 (奈良市右京 1-6-1 イオンモール高の原 3階、近鉄高の原駅前)  
電話 0774-75-2266

### 【お問合せ先】

ポシブル医科学株式会社 TEL : 06-6618-6080