

3か月間の
短期集中介護予防教室



通所型サービスC事業

短期集中!

生活力アップ教室

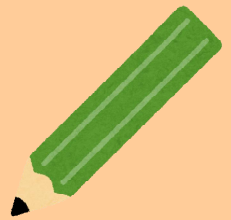
65歳
以上の方へ

年齢を重ねて、
日常生活でお困りのことは
ありませんか？

こんなことに当てはまる方は要チェック!



- ここ一年で、入院等で外出の回数が減り、筋力や体力が低下した。
- 洗濯物が干せない、掃除機をかけるのがおっくう。
- 長距離歩けず、買い物に行けなくなった。
- 好きな庭仕事ができなくなった。
- 以前と比べて歩くのが遅くなった。
- 入浴時、足が上がらず、浴槽をまたぐのが大変になってきた。



「短期集中!生活力アップ教室」がおすすめです!

3つのポイント 

1

「また、できるようになる」をサポートします。



2

専門職があなたにあった運動プログラムを提供



3

運動だけでなく、栄養や口腔ケアの方法もアドバイス

詳細は裏面へ 

日常的なケアが改善の近道

3か月の短期集中介護予防教室で、

できることがやれる「体づくり」を目指します

リハビリ専門職による
運動指導

毎回

管理栄養士による
栄養相談

1~2回

歯科衛生士による
お口の相談

1~2回



自宅での取組



教室利用前にご自宅を訪問します。
自宅での生活状況や心身の状態を確認し、終了後になりたい姿などの目標を設定します。



教室参加の**効果** 目標に合ったプログラムで生活課題を解決!

教室の様子はこちら



お休みしていたボランティア活動を再開できました (70代女性)



before

after

筋力が低下し、掃除機を使って掃除ができない。

一部屋分、掃除機がかけられるようになった。

家の中では、おおよそ杖を使わず歩けるようになりました (70代男性)



before

after

骨折してから家の中でも杖が無いとちゃんと歩けない。

家の中では、7~8割は杖を使わず、歩けるようになった。

対象者

次のいずれかに該当する方

- ①簡易なチェック項目（基本チェックリスト）で生活機能の低下が見られた方
- ②要支援1・2の認定を受けている方 ※通所サービス利用者を除く

会場・日時等

※無料送迎サービス有り

会場	日時	
なでしこ青空支援センター（三条市大野畑）	月・水・金曜日	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分
指定通所リハビリステーション富永草野（三条市興野）	木曜日	午後1時30分～3時30分

利用料

1回当たり 500円

お申込み

お近くの地域包括支援センターまたは介護支援専門員にまずはご相談ください。

地域包括支援センター嵐北（第二・第三中学校区）	☎ 0256-36-0620
地域包括支援センター嵐南（第一・本成寺中学校区）	☎ 0256-36-5001
地域包括支援センター東（第四・大島中学校区、大崎学園区）	☎ 0256-38-4455
地域包括支援センター栄（栄中学校区）	☎ 0256-45-7600
地域包括支援センター下田（下田中学校区）	☎ 0256-46-3193