

短期集中型健康プログラム

やりたいことのために、自分でまた頑張る3ヶ月間

加齢により、できなくなった事、あきらめてしまった事はありませんか？

あなたの「また、やりたい！」「また、行きたい！」

「また、できるようになりたい！」気持ちを応援します。

“自分らしい生活”を取り戻すために、

リハビリのプロがあなたに合った

プログラムを提供するサービスです。



ひとりで公共交通機関を使えるようになり、目標としていた趣味活動を再開することができた！



転倒・入院により、以前のように歩くことが困難になったため参加

地域の通いの場に通うことができ、友達ができた！



自分でできることが減ってきて気持ちが落ち込んでいたところ、家族に勧められて参加

リハビリ専門職の支援で効果を実感！



腰痛や膝痛があり、自分なりにリハビリを行ってきたが専門職に教えてもらいたい

対象者

要支援1,2の方、もしくは事業対象者

以下のサービスを利用中の方は、対象外になります

- 通所サービス、訪問サービス、介護付有料老人ホーム等をご利用の方
- 指定難病、悪性新生物、認知症と診断された方（主治医の判断による）

詳しくは、下のバーコードより担当の高齢者あんしんセンターへお問い合わせください。



ご利用の流れ

- お近くの高齢者あんしんセンターで利用相談・利用申込



- ご自宅へリハビリ専門職が訪問



- 通所プログラム開始 3か月間(全12回)週1回約90分間

- ①面談(30~40分程度)

面談



リハビリ専門職とマンツーマンで面談を中心としたプログラムを行い、セルフマネジメント力を高めます。

- ②プログラムの実施(50~60分程度)

運動プログラム



運動だけでなく、栄養状態や口腔機能のプログラムも盛り込んだ、介護予防の総合プログラムです。

口腔プログラム



- ③サービス終了後、3ヶ月の取組を振り返る評価会議を実施



- 費用:1,200円

※通所プログラムを開始すると利用料をお支払いいただきます。回数払いではございません。