

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。