

健幸ライフ教室のご案内

通いによる教室と訪問での動作指導を組み合わせることで生活上の困ったことを解消し、要介護状態になることを予防します。教室では体操を行ったり、からだの動かし方や使い方、介護予防の学習、脳トレなどを行います。また、リハビリ専門職が訪問し、自宅での動作で困っている動きがないか検討し、いつまでもお元気で意欲的に生活することができるように支援します。

会場	市内の介護予防通所介護・介護予防通所リハビリテーション事業所等
期間	全24回（※概ね6か月間）
頻度	週1回 約2時間
教室内容	① 簡単なストレッチ体操や筋力トレーニング ② 脳トレーニング・ウォーキング ③ 体力測定
送迎	必要に応じて送迎します。(200円/回)
費用	300円/回
持ち物	内履きズック、利用料金
訪問内容	① 自宅での動作指導等1回～3回程度(500円/回)
対象	介護予防の必要性が高いと認められる方(基本チェックリストより)



※管理中の疾患のある方は、かかりつけ医に了承を得た上での参加となります。

(例) 下記の状態で3項目以上該当する方

- ・手すりや壁につたわらないと階段を昇れない。
- ・椅子に座った状態から何かにつかまらないと立ち上がれない。
- ・15分位続けて歩けない。
- ・この1年間に転んだことがある。
- ・転倒に対する不安が大きい。



【 問い合わせ 】

■根上あんしん相談センター

電話：0761-55-5626

■寺井あんしん相談センター

電話：0761-58-6117

■辰口あんしん相談センター

電話：0761-51-7771

いきいき共生課 電話：0761-58-2233