

## ●多様なサービス

### 【健幸ライフ教室】

通所

会場：市内の介護予防通所介護・通所リハビリ事業所（日時は会場によって異なる）

期間：全24回（週1回 約2時間）

費用：1回300円

内容：簡単なストレッチ体操、筋力トレーニング

送迎：あり（200円/1回・往復）

※健幸ライフ訪問リハビリと組み合わせて行います。



### 【ほがらか会】

通所

会場：白寿会館、亀齢荘、辰口福祉会館  
（週1回・日時は会場によって異なる）

費用：1回200円（昼食代別途必要）

内容：レクリエーション・昼食等

### 【はつらつデイサービス】

通所

会場：通所介護・地域密着型通所介護事業所

時間：各事業所によって異なる

頻度：介護支援専門員が作成するケアプランにより決まります

費用：1か月あたりの自己負担（1割）のめやす  
週1回程度:1,338円 週2回程度:2,742円

※加算がある場合があります。

内容：集団での運動やレクリエーション

送迎：あり

### 【健幸ライフ訪問リハビリ】

訪問

頻度：1~3回程度・1回約1時間程度

費用：1回500円

内容：自宅での動作指導・環境整備指導・運動指導等

### 【たすけあいサポーター】

訪問

頻度：原則週1回

費用：1回

①30分以内：200円

②1時間以内：400円

※生活保護世帯：無料

※市民税非課税世帯：半額

内容：買い物・買い物同行・調理・掃除・整理整頓・洗濯・ごみ出し・ベッドメイク・衣類の整理・手続き補助(市の書類、宅配サービス ※書類の提出は含まない)・通所サービス等の準備・その他日常生活で必要な生活支援

※対象者のうち生活援助等が必要で原則一人暮らしの方が対象です。



### 【あんしんサポーター】

訪問

頻度：介護支援専門員が作成するケアプランにより決まります

費用：1か月あたりの自己負担（1割）のめやす

週1回程度：941円、週2回程度：1,879円、

週2回をこえる程度：2,982円

※加算がある場合があります。

内容：たすけあいサポーターと同様

※対象者のうち生活援助等が必要（あんしんサポーターは体調管理等の状態観察も必要な方）で原則一人暮らしの方が対象です。

## 一般介護予防事業・地域の通いの場



### 【のみ活倶楽部】

会場：各町会・公民館等で開催

内容：軽体操・脳トレーニング・学習

費用：町会によって異なる

申込み：不要

### 【おげんき倶楽部のみ】

会場：白寿会館・辰口福祉会館

内容：軽体操や体力測定・集団での話し合い等

費用：1回500円

対象者：健幸ライフ教室修了者

送迎：公民館やのみバスのバス停等まで

申込み：お住まいの地区のあんしん相談センター

### 【貯筋教室・貯筋教室初級編】

会場：白寿会館・亀齢荘・辰口福祉会館

内容：ストレッチ体操・筋力トレーニング

費用：1回100円

申込み：不要

※ご自分の体力に合わせて選べます。

### 【いきいきサロン等】

会場：各町会・公民館等で開催

内容：軽体操・レクリエーション・学習等

費用：町会によって異なる

申込み：不要