

介護予防・生活支援サービス事業

通所型サービスとの併用はできません。

●通所型サービスC事業（はつらつ教室）

－半年間の短期集中型サービスです－

利用できる期間は半年間！短期集中して取り組み、落ちかけている体力や筋力、持久力などをつけ、速やかに元の生活に戻れることを目指します。

初回に行う体力測定の結果を一緒に確認し、本人の状態に合わせた運動に取り組み、自宅でできる体操などもご提案します。

食事やお口の健康のことについてもアドバイスをを行い、いつまでも元気に過ごすことができるよう、多方面から支援します！

■対象者：基本チェックリスト該当者 または 要支援1・2の方

■実施曜日：月曜日

■時間：10時00分～12時00分

■実施場所：総合会館1階 和室研修室1・2

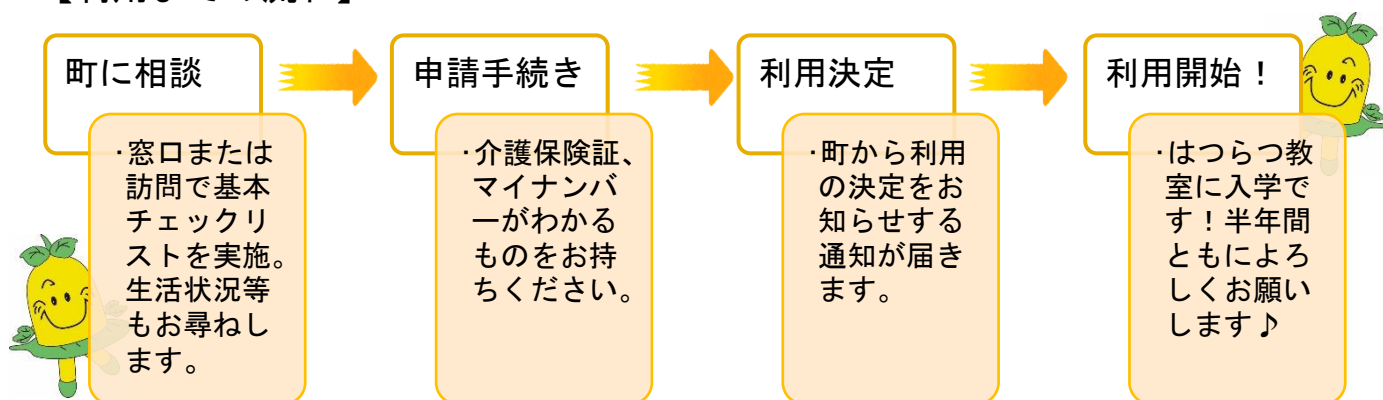
■送迎：あり  ※徒歩で通うことができる方は除きます。

■料金：100円／回

■持ってくる物：飲み物、タオル、筆記用具（鉛筆、赤鉛筆、消しゴム）など

■活動内容：健康チェック、いきいき百歳体操（介護予防体操）、口腔体操、脳トレ、健康相談（栄養・歯科など）

【利用までの流れ】



【はつらつ教室の見学について】

利用を検討されている方には、見学をお勧めしています。

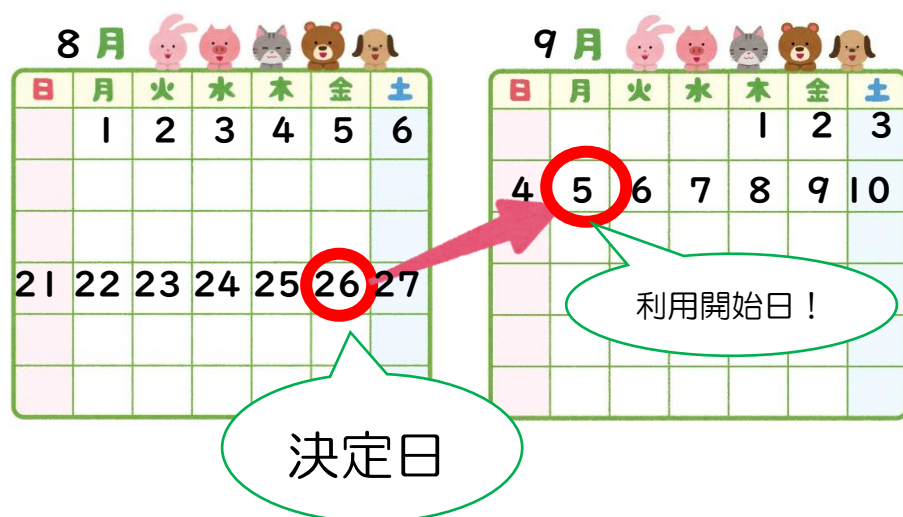
見学する場合、事前に日にちをお知らせください。

初回参加時と半年後に、
体力測定があるよ！
どれくらいよくなったか楽しみ
みだなあ。

【利用開始日について】

月の最初の月曜日から利用開始となります。

例えば・・・8月中に申請し、決定を受けた場合、9月の最初の月曜日から利用開始となります。



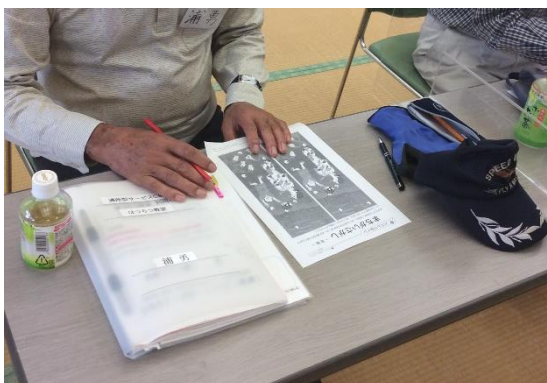
〈朝の健康チェックの様子〉



〈介護予防体操の様子〉



〈脳トレの様子〉



〈口腔体操の様子〉

