

取り戻そう！1年前の自分
手放さない！気ままな暮らし

元気力向上 大作戦！

65歳以上のすべての方

将来の介護リスクを軽減させ、長く健康に暮らしていくためには、「まだまだ元気」と感じているうちから予防に取り組むことが大切です！

最近、身体の衰えを感じてきたというあなたも、いつまでも今の気ままな暮らしを続けたいというあなたも、「元気力向上大作戦！」に取り組んでみませんか？

●問い合わせ ふくし課 内線126

「元気力向上大作戦」を始めるにはどうしたらいいの？

身体の状態に合わせて、おススメの介護予防プランをご提案いたします！

おススメの
プランを
ご提案！

まずは
ご相談！

元気はつらつプラン

3~6か月 短期集中メニュー

利用期間は高齢者相談支援センターが作成するケアプランに基づき決定

要介護認定で要支援1・2の認定を受けた方

基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方

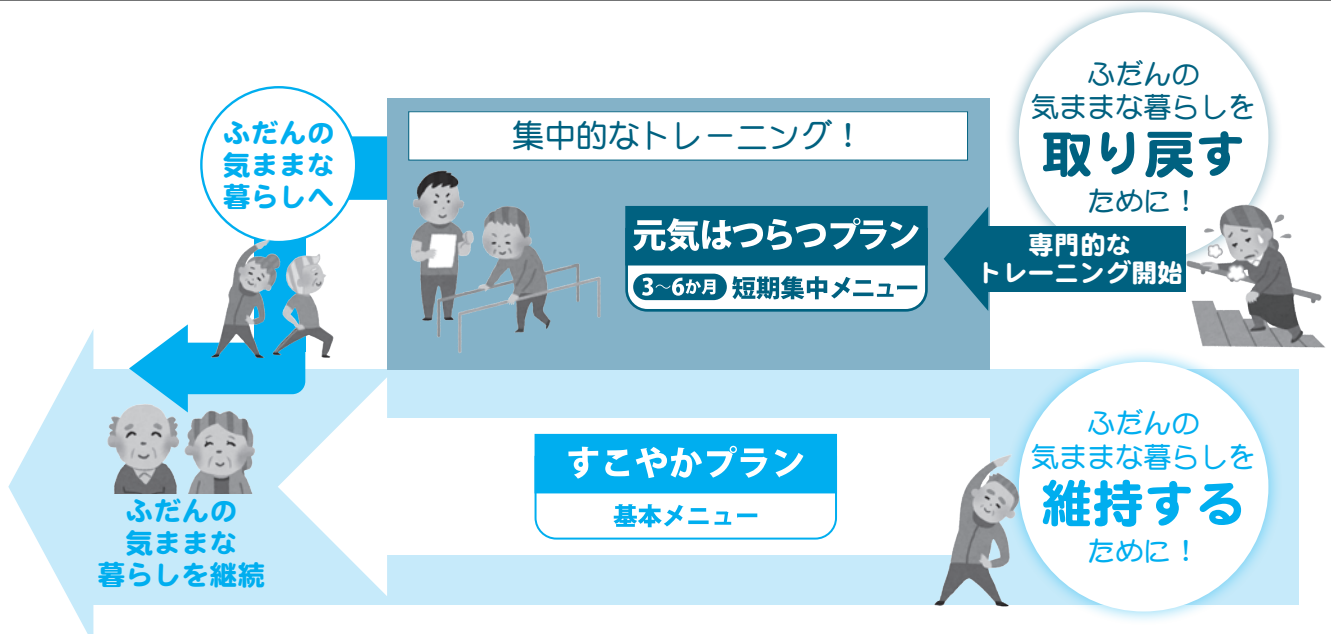
すこやかプラン

基本メニュー

65歳以上のすべての方

高齢者相談支援センター、役場ふくし課、保健センターへご相談ください。

「元気力向上大作戦」の流れ



ふだんの
気ままな暮らしを
取り戻す
ために！

元気はつらっプラン

3~6か月 短期集中メニュー

専門的なトレーニング！

通いの場で「短期間リハビリ専門ケア」

通所 もりもりコース

リハビリの専門家のアドバイスのもと、マシンなどを使って運動します！

利用回数 週1~2回

実施機関

- ・老人保健施設 相生(東浦町緒川)
- ・パーソナルケアセンター フィロス(東浦町生路)
- ・竹内整形外科・内科
クリニック デイケア
(阿久比町)

送迎 要相談



自宅で楽々「短期間リハビリ専門ケア」

訪問 ぴんぴんコース

リハビリの専門家が自宅で出来るトレーニングや、生活のアドバイスを丁寧に行います！

利用回数 週1~2回

実施機関

- ・訪問看護ステーション グラシア
- ・東ヶ丘訪問看護ステーション

栄養改善、口腔ケアから体質改善！

通所 訪問 お口と栄養のサポート

お口や栄養の心配事を歯科衛生士や管理栄養士などの専門家がサポートします！

利用回数 利用者の状態に合わせて

実施機関 保健センター ☎83-9677



ふだんの
気ままな暮らしを
維持する
ために！

すこやかプラン

基本メニュー

いつまでも長く続けたい、生活の一部！

転ばないカラダづくり！

ダイヤモンドクラブ

とき 毎週水曜日
午前10時30分~11時15分

ところ 保健センター

内容 自分に合ったおもりを使用して、DVDに合わせて筋トレをします！

送迎 要相談



身近な場所で介護予防！

住民主体型デイサービス

ところ

- ・サロン・ド・ラソ
(地域の縁側 グリーン・ラソ)
- ・森岡台ふれあいサロン
(森岡台自治会集会所)
- ・石浜ふれあいサロン東
(石浜区民館)
- ・ふれあいサロン東ヶ丘
(東ヶ丘交流館)

内容 みんなで楽しく、レクリエーションや運動、趣味活動などを行います！

自分スタイルで健康維持！

各種介護予防教室



保健センターで開催

- ・ゆったり体操教室
- ・脳トレ教室(送迎有)
- ・いきいき100歳体操教室(送迎有)
- ・ゆっくりウォーキング教室
- ・男性のための
らくらく筋力アップ教室

あいち健康プラザで開催

- ・元気アップ教室
- ・筋力トレーニング教室

各地区で開催

- ・地区健康相談、講話
- ・サロン出前講座

おすそわけ隊

日常生活の「ちょっと助けて！」をお手伝い

お願いできる内容 30分程度で出来る作業

例えば…電球交換、ゴミだし、買い物の付き添いなど

料金 無料

問い合わせ 総合ボランティアセンター(なないろ)

☎51-7697

