

磐田市短期集中予防通所型サービスC いきいきトレーニングのご案内

立つ、歩くなどの日常生活に必要な筋力をつけるためのプログラムです。
住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと暮らしていけるよう、運動機能の
維持・向上を目指しましょう！



対象	<ul style="list-style-type: none"> ① 要支援1、要支援2と判定された方 ② 運動機能等に衰えを感じる方（基本チェックリストで事業対象者に該当する方） ①②どちらかに該当する方
内容	<p>全12回（週1回で概ね3ヶ月程度。うち2回は自宅での指導） 専門職の指導により日常生活に必要な筋力の向上を目指し、短期 間でいきいきとした暮らしの実現に取り組みます。 継続した運動習慣を身に着け、自宅でも実施可能な体操等の指導 を受けることで、ずっと元気であることを目指します。</p>
場所	市が委託した事業所内（送迎あり）
自己負担	7,000円（1割負担の場合）

こんな心当たりがある方、プログラムに参加してみたい方は、
高齢者支援課または、お住まいの地域の地域包括支援センターへ
お問合せください