

袋井市

専門職がご自宅に訪問！

しあわせ元気アップ教室

対象
要支援1・2
事業対象者

専門職がお手伝い！
3～6か月の短期集中
で元気を取り戻しましょう！

参加費
1回300円



Aさんは、このところ
元気がなく、外に出る
のがおっくうで、家に
ひきこもりがちでした。



- ・ 握力 11kg
- ・ 片足立ち 10秒

リハビリ専門職が訪問
し、アドバイスを受け
ながら3か月間運動を
続けました。



すると、テストの結果
が改善！自信を持って、
近くのスポーツクラブ
に通うことに！

自主トレが大事だと気付いたよ

- ・ 握力 20kg(+9kg)
- ・ 片足立ち 22秒(+12秒)

回数

全12～24回(週1回)

まずは相談してみよう！

申込先

お住まいの地区の地域包括支援センター



地区	地域包括支援センター	電話番号
今井・三川・上山梨・ 下山梨・宇刈	袋井北部地域包括支援センター	0538-48-5335
袋井・川井・袋井西・方丈・ 袋井北・袋井北四町・ 袋井東一・袋井東二	袋井中部地域包括支援センター	0538-43-0326
駅前・高尾・高南・豊沢・ 愛野・田原	袋井南部地域包括支援センター	0538-42-7939
笠原・浅羽北・浅羽西・ 浅羽東・浅羽南	浅羽地域包括支援センター	0538-23-0780

担当 袋井市総合健康センター健康長寿課 地域包括ケア推進係

電話:0538-84-7534 FAX:0538-84-7582

入院で体力が落ちて
しまった…
体力を取り戻して、せめて
近くの公会堂まで歩いて
行けるようになりたい！



他にもこんなお悩みが…
洗濯物干しが大変
お風呂に入るのが大変

そのお悩み

**専門職と
一緒に考えましょう！**



**専門職※があなたの目標にあったメニューを組み合わせ
プランを一緒に考えます！**

※看護師、理学療法士、作業療法士など

プログラム内容

運動

転倒予防！運動機能UP！ストレッチ 筋力トレ

口腔

口腔機能向上！パタカラ体操 歯磨き方法アドバイス

栄養

食生活改善！栄養バランス・味付けなどをアドバイス

認知

認知症予防！脳トレ 運動+頭の体操

週に1回は専門職と一緒に！
目標達成のためにアドバイス

続けられる
トレーニングを
ご提案します！

公会堂まで
歩いていける
ようになりたいな



かんばります

訪問がない日は
自主トレを継続！



目標達成

3
か月後…

元気になったよ！
公会堂まで
歩ける！
次は
でんでん体操
を頑張ろう！



公会堂で色々な人に会えて
嬉しいな～！