

訪問型

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なりました！

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つた…
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て
プランと一緒に考えます！**

※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

ご提案します！
トレーニングを
続けられる

歩公会堂まで
歩いていける
ようになりたいな



訪問がない日は
自主トレを継続！

目標達成

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！



3ヶ月後

公会堂で色々な人に会えて
嬉しいな～！