

# 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

日常生活に必要な生活機能の維持・向上を目指すプログラムです。

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、専門職と一緒に介護予防に取り組みましょう！！

あのお店まで行きたいけど  
長い距離歩くのは不安…

いきいき百歳体操や  
グランドゴルフに参加したい

運動がいいとは思っていても  
ひざや腰が痛くて…

お茶を飲むとよくおせてしまう



しっぺい  
©磐田市

対象	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	全12回（週1回、概ね3ヶ月） 運動・栄養・口腔各分野の専門職が施設などで身体の状態や生活習慣に応じた指導を行います。元気な頃の状態を取り戻し、いつまでもいきいきとした暮らしが続けられることを目指します。
場所	市が委託した事業所内（送迎あり）
自己負担	（1割負担の場合）※組み合わせにより金額が異なります。 ・運動機能改善プログラム 1回あたり390円 ・栄養改善プログラム 1回あたり460円 ・口腔機能向上プログラム 1回あたり210円

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、  
福祉政策課または、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

【磐田市健康福祉部福祉政策課】 電話(0538)37-4831 FAX(0538)37-6495