

通所型サービスC（短期集中予防サービス）事業

スマイル元気アップ教室

「できる」が増えると 笑顔も増える

こんなことはありませんか？

- 最近、歩くのが遅くなった、よくつまづく
- 階段の上り下りが辛い
- 膝や腰が痛くて掃除機をかけるのが大変になった。
- 入浴時、浴槽をまたぐのが大変

- でも・・・
- まだ、杖なしで歩きたい
 - 家事を続けたい
 - 自分のことはできるだけ自分でしたい



早めに気づいて、対策をとることが大切です！生活行為の改善に向け理学療法士や言語聴覚士などのスペシャリストが支援します。

同じような方が参加しているので楽しかった。
無理をさせないし、利用者個々に合わせたプログラム内容を専門職の方が指導してくれるので安心できた。（昨年度参加のOさん）



歩き方や口腔ケアなど専門職の方に教えてもらい改めて介護予防が大切だということが納得できた。
参加したみんなとおしゃべりができて楽しかった。
最初と最後の測定を比較したら、改善していたので自信につながった。（昨年度参加のIさん）



- 期間： 令和8年9月3日（木）～11月19日（木）（毎週木曜日 全12回）
- 時間： 午後2時30分～4時（約90分程度）
- 会場： みどり病院 リハビリテーション室
- 対象： 要支援1・2の方と事業対象者（基本チェックリスト該当者）
※ご利用に当たり、ケアマネジャーさんに介護予防計画を作成してもらいます。

- 定員： 15名
- 利用料： 介護保険の負担割合に応じて異なります。（3,500円の1割～3割）
1割負担の方は、350円/回 2割負担の方は、700円/回
3割負担の方は、1,050円/回

- 申し込み・お問い合わせ先： 地域包括支援センター笠懸 ☎47-7551 ・ 大間々 ☎47-7552
東 ☎47-7553 ・ 介護高齢課 ☎76-0974