



「やっち」

★
元氣を取り戻して
好きなことをもう一度！

参加・送迎
無料

7月コース

やちよ元氣あっぱ90

90日(3か月間)で自分にあった生活や運動が
身に付くオーダーメイドプログラムです
リハビリ専門職等が自宅でできる
セルフケア・セルフマネジメントを支援します

こんな方にオススメ！

- 最近つまずきやすくなった
- 外出するのが億劫に感じる
- 趣味や外出をもういちど楽しみたい…
- 元氣を取り戻したい！



どんなサービス？

- リハビリ専門職等による1対1の個別支援
- 栄養、口腔、聴力のアドバイス
- 生活機能の維持・改善を目標に自宅で出来る運動や自己管理方法の提案 など

対象

- 要支援1・2の認定者 または
 - 65歳以上で基本チェックリストの該当者
- ※利用中の介護サービス、身体の状態などで、非該当になることがあります。
くわしくは地域包括支援センターへ相談してください。

場所

- 介護老人保健施設 ばらの里(島田台764-2)
(ご自宅まで送迎あり)(各期定員10名)
- ※定員状況に応じて他事業所を紹介することがあります。



内容

- 生活の不安を軽減する方法を一緒に考えます
- 生活機能の維持・改善に向けたオーダーメイドプログラムの提供
- セルフマネジメント(自己管理)力を高められるよう支援します
- 住み慣れた地域で自分らしい生活を送れるよう支援します
- 終了後も生活機能の維持を目標に一定期間支援します



詳細は裏面へ▶

申込

- おすまいの地区の地域包括支援センターへ

コロナで運動機能が低下し参加。やさしく励まして下さってポジティブになっていきました。今では一人での外出にも自信が持てるようになりました！
(利用者の声 令和6年10月コース修了者 70代)

以前通っていたヨガを再開できるようになりました！
(利用者の声 令和6年7月コース修了者 80代)



スケジュールとプログラム

- 通所の日は(原則)毎週水曜日 13:30~15:30 ■持ち物：筆記用具、飲み物
- 訪問の日は時間を相談して順番に訪問します
- 3か月・90日間(全12回) 訪問日・通所日以外の過ごし方も一緒に考えます

回数	日付	場所	主なプログラム
1回目	7月9日(水) 又は 7月10日(木)	訪問	① あなたの望む暮らしをお聞きして、 これから取り組むことについて一緒に考えます ② 転倒予防の観点から自宅環境の確認
2回目	7月16日(水)	通所	③ 運動機能評価・アンケート記入 ④ 生活課題に対する個別指導 ⑤ ストレッチ・レクリエーション
3回目	7月23日(水)		④⑤ (くりかえし)
4回目	7月30日(水)		⑥ セルフマネジメントの定着に向けた助言
5回目	8月6日(水)		⑦ 栄養・口腔機能向上について必要に応じて個別相談 ⑧ 聞こえのチェックリストを実施し聴力に関する助言
6回目	8月13日(水) 又は 8月14日(木)		訪問
7回目	8月20日(水)	通所	④~⑥ (くりかえし) 7回目と11回目に ③ 運動機能評価・アンケート記入
8回目	8月27日(水)		
9回目	9月3日(水)		
10回目	9月10日(水)		
11回目	9月17日(水)		
12回目	9月24日(水) 又は 9月25日(木)	訪問	○ 終了後の生活について確認 ○ セルフマネジメントの確認 ○ 望む暮らし方に向けた身近な地域の情報提供
終了後			生活機能の維持と、望む暮らしに向けて、 地域包括支援センター等が一定期間支援します

問合せ・お申込みは おすまいの地区の地域包括支援センターへ



センター名	電話番号	対象の地区
勝田台	(481)3515	勝田台・勝田・勝田台南
八千代台	(406)5576	八千代台東・西・南・北
高津・緑が丘	(489)4655	高津・高津東・緑が丘・緑が丘西・高津団地 大和田新田の一部
大和田	(484)6611	大和田・萱田・萱田町・ゆりのき台・大和田新田の一部
阿蘇・睦	(488)9525	桑納・麦丸・桑橋・吉橋・尾崎・島田・神久保・小池・真木野・ 佐山・平戸・島田台・大学町

「やちよ元気あっぷ90」は八千代市の通所型短期集中予防サービスです
お問合せ 長寿支援課 生きがいサービス班(047-421-6737)