



「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

- こうづ整形外科(八千代台西9-2-11)  
(ご自宅まで送迎あり)(各期定員3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

申込

- おすまいの地区の地域包括支援センターへ



詳細は裏面へ▶



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

- 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     | 場所                                          | 内容                                                                                                |
|--------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1回目    | 訪問                                          | ①講座参加後の望む生活を共有、プログラムを一緒に考えます<br>②転倒防止の観点から自宅環境の確認                                                 |
| 2～5回目  | 通所                                          | ③運動機能評価・アンケート記入<br>④生活課題に対する個別指導<br>⑤ストレッチ・レクリエーション<br>⑥セルフマネジメントの定着に向けた助言<br>⑦栄養・口腔機能向上、聴力に関する助言 |
| 6回目    | 訪問                                          | ⑧生活課題に対する環境整備の助言                                                                                  |
| 7～11回目 | 通所                                          | ④～⑥くりかえし<br>(7回目、11回目に③運動機能評価・アンケートを再実施)                                                          |
| 12回目   | 訪問                                          | ○終了後の生活について確認<br>○自己管理の確認<br>○今後の暮らし方の助言                                                          |
| 終了後    | 生活機能の維持と、望む暮らしに向けて<br>地域包括支援センター等が一定期間支援します |                                                                                                   |

- ・①～③のコースがあります。1つ選択してください。
- ・月曜日が祝日の場合は、水曜日に行います。
- ・訪問の日は、○で囲ってあります。午前・午後の希望時間に応じます。

|    | ①月曜コース16時～18時                                                                                                 | ②金曜コース16時～18時<br>③金曜コース18時～20時                                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7月 | <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">2日(水)又は3日(木)</span> 、7日、14日、23日(水)、28日 | <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">4日</span> 、11日、18日、25日 |
| 8月 | <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">4日</span> 、18日、25日                     | 1日、 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">8日</span> 、22日、29日 |
| 9月 | 1日、8日、22日、 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">29日</span>                  | 5日、12日、19日、 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">26日</span> |



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       |
|--------|----------|-------------|
| 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・高津団地 |

「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)