



「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

10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 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 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 ⑥セルフマネジメントの定着に向けた助言 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 (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 ○自己管理の確認 ○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 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 ③金曜コース18時～20時
10月	1日(水)又は2日(木) 、6日、20日、27日	10日 、17日、24日、31日
11月	5日(水)、 10日 、17日、26日(水)	7日、 14日 、21日、28日
12月	1日、8日、15日、 22日	5日、12日、19日、 26日



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)