



令和8年度

集団型4月コース

好きなこと、やってみたいことを
もう一度！参加・送迎
無料やちよ元気あっぷ90
紹介動画

90日

(3か月間)のチャレンジ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。加齢や病気などによって、生活がしづらくなった場合でも自分の能力を最大に活かして、再び自分でできるようになること(リエイブルメント)を目指していきます。



「やっち」

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…
- 元気を取り戻したい！



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办法の提案 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、身体の状況などで、非該当になることがあります。詳しくは地域包括支援センターへ相談してください。

※新たに要支援の認定または事業対象者となり、デイサービスやヘルパーサービスを希望する場合は、原則として最初にやちよ元気あっぷ90の利用をご案内します。



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)
- 送迎不要の場合は要相談

※定員状況に応じて他事業所を紹介することがあります。



詳細は裏面へ▶

申込

- おすすめ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 :やちよ元気あっぷ90手帳(地域包括から配布), 筆記用具、飲み物
- 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	4月 8日(水) 又は 4月 9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	4月15日(水)	通所	③ 運動機能評価・アンケート記入
3回目	4月22日(水)		④ 生活課題の改善や健康維持に対する個別面接
4回目	4月29日(水)		⑤ ストレッチ・レクリエーション
5回目	5月 6日(水)		⑥ セルフマネジメントの定着に向けた助言
6回目	5月13日(水)		⑦ 栄養について必要に応じて個別相談
7回目	5月20日(水)		⑧ 聞こえのチェックリストを実施し聴力に関する助言
8回目	5月27日(水)		⑨ 生活課題に対する環境整備の助言
9回目	6月 3日(水)		
10回目	6月10日(水)		
11回目	6月17日(水)		
12回目	6月24日(水) 又は 6月25日(木)	訪問	○事業終了の振り返りと今後の暮らし方の確認・助言 ○望む暮らし方に向けた身近な地域の情報提供
終了後 3か月	9月頃	通所	生活機能の維持と、望む暮らしに向けて、 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
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)