



随時募集中

★好きなこと、やってみたいことをもう一度！

個別型4月コース

参加・送迎
無料

やちよ元気あっぷ90
紹介動画



90日

(3ヶ月間)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。

※進行性疾患や病態が安定しない人は対象外

※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

- こうづ整形外科(八千代台西9-2-11)
(ご自宅まで送迎あり)(月曜日 定員3名・金曜日 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。

送迎不要の場合は要相談



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)毎週月曜日または金曜日 14:40~15:40
- 送迎なしの場合は他の曜日も可能
- 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	月曜コース	金曜コース	場所	主なプログラム
1回目	4月 6日(月)	4月 3日(金)	訪問	①講座参加後の望む生活を共有、プログラムと一緒に考えます ②転倒防止の観点から自宅環境の確認
2回目	4月13日(月)	4月10日(金)	通所	③運動機能評価・アンケート記入
3回目	4月20日(月)	4月17日(金)		④生活課題に対する個別指導
4回目	4月27日(月)	4月24日(金)		⑤ストレッチ・レクリエーション
5回目	5月11日(月)	5月 1日(金)		⑥セルフマネジメントの定着に向けた助言
6回目	5月18日(月)	5月 8日(金)		⑦栄養・口腔機能向上、聴力に関する助言
7回目	5月25日(月)	5月15日(金)		
8回目	6月 1日(月)	5月22日(金)		
9回目	6月 8日(月)	5月29日(金)		
10回目	6月15日(月)	6月5日(金)		
11回目	6月22日(月)	6月12日(金)		
12回目	6月29日(月)	6月19日(金)	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
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)