

やちよ
元気あつぷ
3か月
チャレンジ! 90

随 時 募 集 中

★好きなこと、やってみたいことを
もう一度!

参加・送迎
無料

個別型10月コース

やちよ元気あつぷ90

やちよ元気あつぷ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行え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。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つぷ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

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

- 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	10月 5日(月)	10月 9日(金)	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回目	10月14日(水)	10月16日(金)	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
3回目	10月19日(月)	10月23日(金)		
4回目	10月26日(月)	10月30日(金)		
5回目	11月 2日(月)	11月 6日(金)		
6回目	11月 9日(月)	11月13日(金)		
7回目	11月16日(月)	11月20日(金)		
8回目	11月30日(月)	11月27日(金)		
9回目	12月 7日(月)	12月 4日(金)		
10回目	12月14日(月)	12月11日(金)		
11回目	12月21日(月)	12月18日(金)		
12回目	12月28日(月)	12月25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	3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)

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	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	○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	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
 お問い合わせ 長寿支援課 生きがいサービス班(047-421-6737)