やちよ元気あっぷ90 3か月チャレンジ!

令和8年度

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

集団型1月コース

やちよ元気あっぷ90

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
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

■向日葵クリニック（ゆりのき台5丁目1番2）
（ご自宅まで送迎あり）（定員4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。



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）

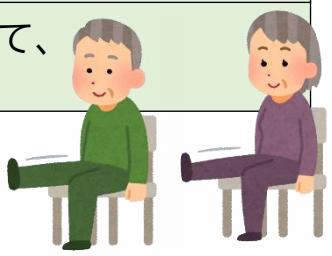
令和8年度

スケジュールとプログラム

■通所の日は(原則)毎週火曜日　10:00～12:00
(日時は調整する場合があります)
■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	1月 5日㈫	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	1月12日㈫	通所	③　運動機能評価・アンケート記入 ④　生活課題の改善や健康維持に対する個別面接 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　栄養について必要に応じて個別相談 ⑧　聞こえのチェックリストを実施し聴力に関する助言 ⑨　生活課題に対する環境整備の助言
3回目	1月19日㈫		
4回目	1月26日㈫		
5回目	2月　2日㈫		
6回目	2月　9日㈫		
7回目	2月16日㈫		
8回目	3月　2日㈫		
9回目	3月　9日㈫		
10回目	3月16日㈫		
11回目	3月23日㈫		
12回目	3月25日㈬ 又は 3月30日㈫	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	6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
大和田	(484)6611	大和田・萱田・萱田町・ゆりのき台・大和田新田の一部



「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)