令和8年度

やちよ元気あっぷ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。
※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



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	1月　4日(月)	1月 8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	1月13日(水)	1月15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	1月18日(月)	1月22日(金)		
4回目	1月25日(月)	1月29日(金)		
5回目	2月　1日(月)	2月　5日(金)		
6回目	2月　8日(月)	2月12日(金)		
7回目	2月15日(月)	2月19日(金)		
8回目	2月22日(月)	2月26日(金)		
9回目	3月　1日(月)	3月　5日(金)		
10回目	3月　8日(月)	3月12日(金)		
11回目	3月15日(月)	3月19日(金)		
12回目	3月29日(月)	3月26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	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
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)

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
お問合せ　長寿支援課　生きがいサービス班(047-421-6737)