やちよ元気あっぷ90 3か月チャレンジ!

令和8年度

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

■新八千代病院（米本2167）
（ご自宅まで送迎あり）（各期定員5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)毎週水曜日　10:00～12:00
■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6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13日㈬	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20日㈬		
4回目	1月27日㈬		
5回目	2月　3日㈬		
6回目	2月10日㈬		
7回目	2月17日㈬		
8回目	2月24日㈬		
9回目	3月　3日㈬		
10回目	3月10日㈬		
11回目	3月17日㈬		
12回目	3月24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
勝田台	(481)3515	勝田台・勝田・勝田台南
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
村上	(405)4177	村上・村上南・勝田台北・下市場・村上団地・上高野の一部
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
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)