

自立への「切り札」

# 短期集中！元気いこら教室 ～自信と元気な暮らしを取り戻す～ 90日のチャレンジプログラム

以前のように掃除  
や買い物ができる  
ようになりたい。

もう一度、趣味活  
動や地域の集まり  
に行けるようになり  
たい。

まだまだ自分の役  
割をもって元気に  
暮らしたい。



## 内 容

対象者

事業対象者 (簡単なチェックで一定項目に該当した方)  
要支援1・2

日常生活での動作改善を考え、  
元の元気な暮らしを取りもどしたい方

利用期間

90日間 (状況により最大90日の延長可)

①4月～6月 ②7月～9月 ③10月～12月 ④1月～3月

利用回数  
(利用料)

週1回または週2回 (月・木の午後)

(週1回 月額2,200円、週2回 月額4,200円)

利用事業所

南労会かつらぎデイサービスセンター  
(町委託事業)



## 時間の経過と体力低下のイメージ

	3ヶ月前	現在	3ヶ月後
自立	普通		元気
要支援			元気いこら教室
要介護		不安	困った 何もしない

何もしないでいると一般的には加齢とともに体力は低下していきます。高齡であっても専門職の指導の下で運動を行えば、体力の改善が図れます。

**リハビリ専門職が個別の課題をよく見て丁寧に指導！  
自宅でのトレーニング方法も一緒に考えます！**



**大丈夫！ 90日で変わります！**



Tさん

階段が上りやすくなって、買い物にも歩いていけるようになりました。スタッフも皆親切だし、先生と相談しながら優しく指導していただいたので不安はありませんでした。気持ちも明るくなり、利用して良かったと思っています。

利用者の声



Hさん

普段できない機械を使って運動は筋肉痛になったりもしましたが、腕や足の力がついて洗濯物を干せるようになりました。疲れにくくなり、体力も付きました。みんなと一緒に運動できたのが良かったです。

問い合わせ かつらぎ町地域包括支援センター TEL:22-2322  
居宅介護支援事業所 担当ケアマネジャー