

日 時：火曜日10：00～11：30

場 所：総合福祉センター1階多目的ホール

定 員：15名

スタッフ：理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護師等

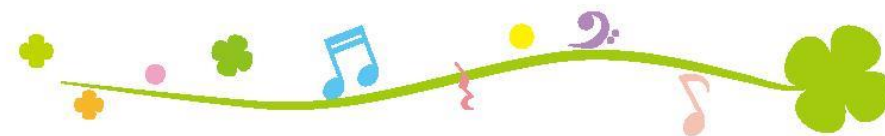
送 迎：あり（自力通所も可）

利用料金：無料

送迎利用の方は、片道・往復に関わらず1日100円

持 ち 物：飲み物、タオル、保険料自己負担金300円（初回のみ）

送迎利用料100円（送迎を利用する方のみ）



高萩市短期集中予防サービス

げんきプラス教室



<平成28年度 日程表>

	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
H28 6月	-	-	21	休	-
7月	5	12	休	26	
8月	2	9	休	23	30
9月	6	13	20	27	-
10月	4	11	18	25	-
11月	1	8	15	22	29
12月	6	13	20	休	-
H29 1月	休	10	17	24	31
2月	7	14	21	28	-
3月	7	14	21	28	-

高萩市高齢福祉課

げんきプラス教室を利用できる方

要支援認定を受けている方 または
基本チェックリストで事業対象に該当した方で
短期集中予防サービスを受けることで、
生活機能の改善が期待される方

たとえば…

体力が落ちたと感じていて、
仲間と一緒に
体力アップしたい方

ケアプランを作り、
教室利用の手続きを
お手伝いします。



ケアマネジャー



退院したばかりで、
体力に不安のある方

げんきプラス教室の特徴

- 3か月～6か月の短期集中サービスです。
体操中心の短時間サービスです。（入浴サービスなし）
- 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などの
リハビリ専門職による個別の助言が受けられます。
- 体力をつけるための体操やレクリエーションを
参加者のみなさんと一緒に行います。
- 教室（通所）と訪問がセットのサービスです。
リハビリ専門職がご自宅を訪問し相談に応じます。
- デイサービス等の他のサービスと併用できます。

1日のスケジュール

9:30 ○受付
○健康チェック
（血圧測定）

私たちが
教室を担当します！
ご自宅にも
うかがいます。

10:00 ○教室開始
・ストレッチ、筋トレ
・ゴムチューブ等を使った体操
※参加者の状態に合わせて行います
・レクリエーション（随時）



リハビリ専門職

11:00 ○教室終了

6か月の流れ

