

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

教室の効果(維持・向上した人の割合)

握力:80%

片足立ち:86%

イスからの立ち上がり:100%

柔軟性:86%

歩行:71% (教室卒業者21名集計)

退院したばかりで、
体力に不安のある方

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。

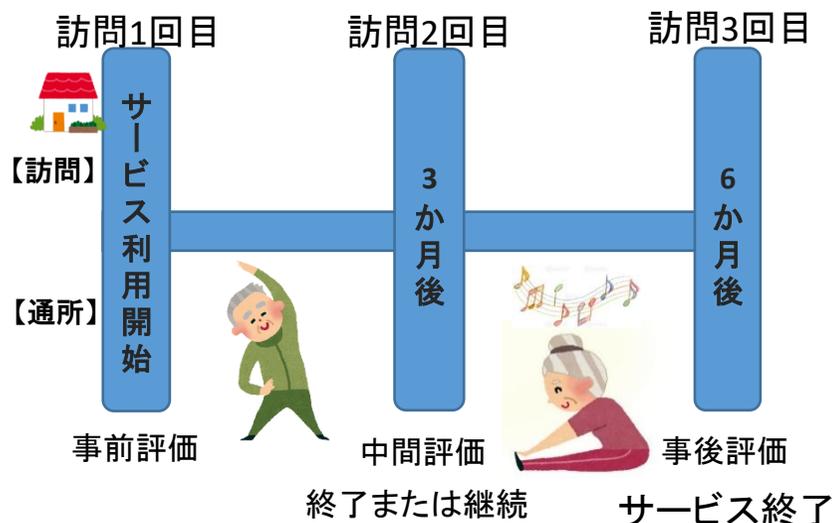
10:00 ○教室開始
・ストレッチ、筋トレ
・ゴムチューブ等を使った体操
※参加者の状態に合わせて行います
・レクリエーション(随時)

11:30 ○教室終了

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。

6か月の流れ



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（自力通所や家族送迎できない方のみ）

利用料金：無料

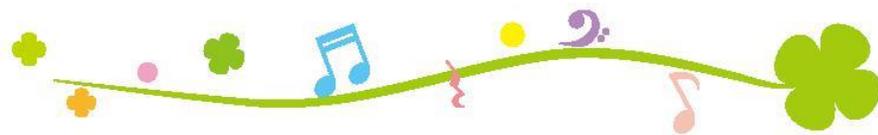
送迎利用の方は、片道・往復に関わらず1日100円

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）、

バッグ（A4サイズが入るもの）

～生きがいや活躍につながる支援を目指しています～



高萩市短期集中予防サービス

げんきプラス教室

A decorative graphic featuring a pink wavy line with various musical notes (treble clef, eighth notes, quarter notes) and colorful dots (green, purple, blue, yellow, pink) scattered around it.

<令和7年度 日程表>

	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
R7 4月	休み	8	15	22	-
5月	-	13	20	27	-
6月	3	10	17	24	-
7月	1	8	15	22	29
8月	5	12	19	26	-
9月	2	9	16	-	30
10月	7	14	21	28	-
11月	4	11	18	25	-
12月	2	9	16	23	-
R8 1月	6	13	20	27	-
2月	3	10	17	24	-
3月	3	10	17	24	31

【利用を希望する方へ】

- リハビリについて**医師の指示の確認**をお願いします。
- 術後6か月以上経過し、安定している方向けの教室です。
- 集団での活動ができる方向けです。

【再利用を希望する方へ】

- 新規者**が優先されます。
- 前回卒業から6か月以上経過しかつ、基本チェックリスト等において、サービスの必要性のアセスメントから、利用の優先度を決定します。

高萩市高齢福祉課