

いきいき



もも
めざせ百寿！

90日チャレンジ！

(旭市短期集中予防サービス)

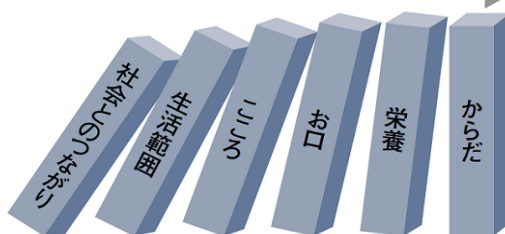


＼こんなお悩みありませんか？／

- 最近、あまり身体を動かさなくなった。
- 怪我をしてから、一人で散歩に行かなくなった。
- 前は普通にできていた家事が大変になってきた。
- 買い物や病院など、外出することが不安。

このような状態を放置すると、
どんどん心身の機能が低下し、
さらにできなくなってしまう
可能性があります。

ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

そんなあなたに！！

新しく始まる「いきいき90日チャレンジ」は、あなたの「なりたい自分になる」ことを応援し、「あなたらしい暮らし」を取り戻すことを目的とします。

内容

リハビリ専門職が1対1で面談対応し、今後の目標や運動内容、自宅での過ごし方などを一緒に考え、あなたにあったプログラムを毎週組み立てます。自宅で、実際にプログラムに取り組んでいただきます。



チャレンジ修了後

3か月後には、自分で運動や健康管理ができるようになることを目指します。
プログラム修了後の社会参加、健康維持に繋がる場をご案内することもできます。

詳細

対象者：事業対象者、要支援1、2の認定を受けている方

※ 他サービスを受けている方は、併用できない場合があります。

実施期間：3か月間（週1回、全12回）

送迎：対応可能な事業所あり。ご相談ください。

利用料：無料



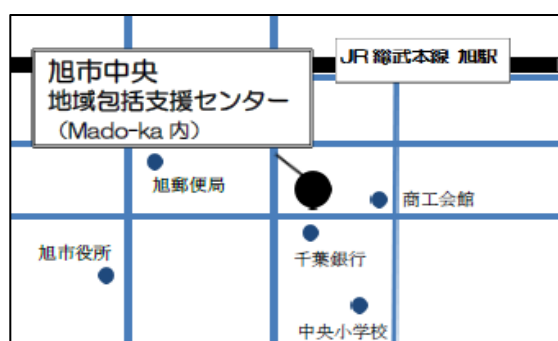
【お問い合わせ先】（午前8時30分～午後5時15分 ※土日祝日除く）

○旭市中央地域包括支援センター

対象地域：中央、矢指、富浦小学校区

住所：旭市口の838

TEL：0479-85-5371

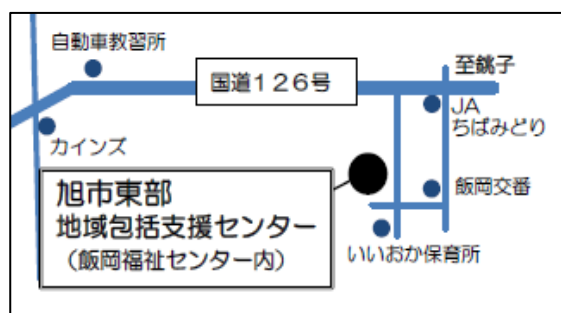


○旭市東部地域包括支援センター

対象地域：海上・飯岡地域

住所：旭市横根3520

TEL：0479-74-3433

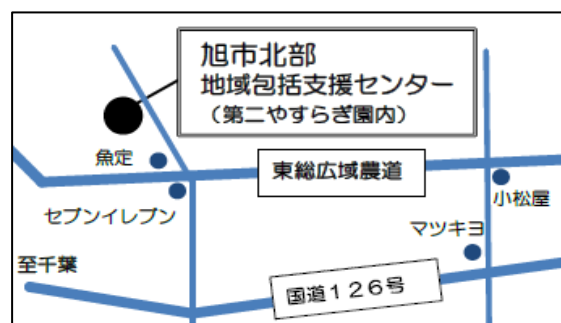


○旭市北部地域包括支援センター

対象地域：干潟、豊畑、共和、琴田小学校区
干潟地域担当

住所：旭市秋田1689-2

TEL：0479-68-2055



旭市役所高齢者福祉課(基幹型地域包括支援センター) TEL:0479-62-5433