

短期集中レベルアップ事業
介護予防教室

ステップささぶえ

今よりも10分多く歩ける！

今よりも10分長く立っていられる！

そんな自分にステップアップ↑

適切なトレーニングで転ばない足腰を目指しましょう。旅行にだって出かけられますよ！！



自分のペースで無理なく運動ができて良いですネ。



専門職が集中的なリハビリテーションを提供し、生活機能の向上を図ります。初回前と終了時には訪問も行い、自立した生活を行えるよう支援します。

自宅でも行える運動を教えてもらって継続的に取り組めるわ！



参加希望は、お住まいの地区の地域包括支援センターへご連絡下さい ※詳細裏面

【主な地域包括支援センターの連絡先】

■けさじろ	今朝白 2-8-18	高齢者センターけさじろ内	TEL37-5700
■なかじま・おもてまち	表町 2-2-21	長岡市社会福祉センター内	TEL30-1121
■みやうち・やまこし	曲新町 566-7	高齢者センターみやうち内	TEL39-0080
■ふそき	新保町 1399-3	高齢者センターふそき内	TEL25-3354

ながおか医療生活協同組合

長岡市笹崎 2-1-15

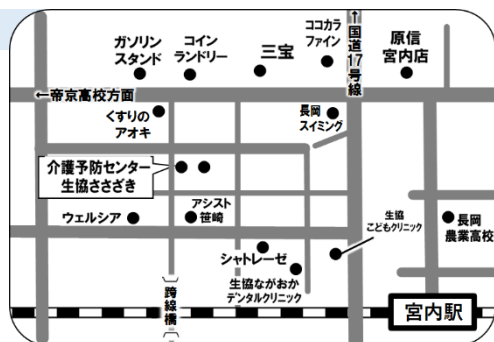
実施会場

介護予防センター 生協ささざき

ご自宅まで送迎致します



送迎は右記会場からおよそ10分圏内となります。詳しくはお問合せ下さい。



サービス詳細

○利用の対象となる方 **要支援1・2** または **事業対象者**

※ご利用の際は、**介護予防ケアマネジメント**が必要です

○利用の期間 3ヶ月～6ヶ月

○利用の料金 1回あたり 400円

○利用の頻度 週2回（開始から3か月目） 月曜・木曜 13:30～15:30

※生活機能の改善状況により期間延長の場合

週1回（4～6か月目） 月曜または木曜 13:30～15:30

～口腔機能向上、栄養指導等の単発訪問指導も必要に応じ実施します～

ご利用の流れ

参加を希望される方、検討・相談をご希望の方は・・・

すでに要支援認定をお持ちの方

担当のケアマネージャーまたは
地域包括支援センター担当者にご相談下さい

介護保険サービスが初めての方

お住まいの地区の地域包括支援センターへ
ご相談下さい

地域包括支援センターの職員がご自宅に
伺います

※ご利用前に

ステップささぶえの理学療法士が事前訪問を行い、身体状況の確認
と生活動作やご自宅の環境評価を行います。その後、利用開始日の
打合せや事務手続きのご説明を致します。

見学随時受付中

ご希望の方は、下記☎へお気軽にお問合せ下さい

**受付窓口：介護予防センター 生協ささざき
ステップささぶえ**



☎ **0258-33-8111** (担当：本間・江部・渡辺)

トレーナー 理学療法士 介護福祉士