

健康長寿！！いきいきシニアを目指して！！

境町では、介護予防と自立支援を目的とした短期集中（週2回3か月間）で行う通いのリハビリを提供します。

リハビリ専門職や栄養士からの指導を受けて日々の運動や健康への意識を高めて健康長寿を目指していきましょう。



↓ 例えばこんな方 ↓

- ☐ 以前出来ていた家事が出来なくなってきた
- ☐ 筋力が落ちて思うように歩けない
- ☐ 医師から運動をするように勧められている
- ☐ 食事内容が不規則になりがち
- ☐ 家に閉じこもりがち



当てはまる方は
ぜひ検討してみましょう

どんなリハビリをするの??

血圧測定
健康チェック



健康体操
有酸素運動



マシン
エクササイズ



健康指導



＜利用希望の方＞

○要支援の認定を受けている方
担当ケアマネージャーへ相談して下さい

○要支援の認定を受けていない方
境町役場又は境町地域包括支援センター
ファミール境へ相談下さい



サービス利用の申請を行います



基本チェックリストを実施して利用の申請を行います



利用の対象になる方は、後日担当者よりご連絡いたします
(※利用の対象とならない方でも地域で実施している介護予防の教室をご案内いたします)



施設と契約して利用開始！！（※3ヶ月ごとのご案内になります）

利用施設	境町メディカルピクニック (境町塚崎2555-1)	夢彩の舎 (境町若林2269-1)
利用日時	火曜・金曜 13時30分～14時30分	火曜・金曜 15時30分～16時30分
利用料金	1回 250円 (別途施設ごとに自費負担分があります)	
自宅への 送迎	あり	あり
	※お住まいの地域によって利用施設をご案内します	

＜お問い合わせ先＞

境町役場 介護福祉課

境町地域包括支援センターファミール境

TEL: 0280-81-1323

TEL: 0280-87-7111