

# フレイル改善通所サービスご案内

○対象者：基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者に該当した方、もしくは、要支援者の方（要支援1・2）で、あんしんすこやかセンター職員及び居宅介護支援事業所のケアマネジャーによる介護予防ケアマネジメントの結果、本サービスが必要と判断された方

※ サービスの利用には、ケアプランが必要です。

まずは、お住まいの地域のあんしんすこやかセンターにご相談ください。

○週1回（月4回）、90分

○原則6ヶ月

○送迎なし

○利用料：1回200円（月800円）

○フレイル改善のための栄養（食・口腔）、運動、社会参加をバランスよく取り入れたプログラムです。（裏面を参照下さい）

○宿題の提供や提案を行い、自宅や地域でのフレイル改善の取り組みの継続を支援します。

○サービス終了後も利用者の目標に向けた地域での様々な健康づくりや社会参加が出来るよう支援します。



## ■開催場所

兵庫区駅南通5-1-2-400（健康ライフプラザ4階）

ASICS Conditioning Station

（アシックスコンディショニングステーション）

## ■開催日時

10月2日（水）より開始

▶毎週水曜日（5週目除く）

▶15:30～17:00

## ■連絡先

TEL：078-652-5203



本サービスは、神戸市との契約により「アシックスジャパン株式会社」が運営します。

● 15:30～ 受付、血圧測定、問診、宿題提出など



● 15:40～ ウォーミングアップ



● 15:50～ レクリエーションなど

● 16:10～ 運動プログラム (シニアウォーキングラボ)



● 16:50～ お帰りの準備

## 日常生活に重要な歩行に特化した アシックス独自のプログラムを提供します

### ■ (運動プログラム)

歩行に特化した、アシックス独自の運動プログラムを実施。有酸素運動と器材を用いた運動の組み合わせで、いつまでも歩き続けられる身体づくりを目指します。

### ■ (体力測定)

一般の体力測定はもちろん、歩行速度や姿勢などを測定します。効果を実感いただけるよう、個別の測定結果にもとづいてアドバイスします。

※初回と6ヶ月目に体力測定をおこないます。

参加をご希望される方は、

お住まいの地域を担当する「あんしんすこやかセンターへ」お問い合わせ下さい。