

「また自分の足で、行きたい場所へ。」

## こうし元気クラブ (通所型サービスC)

6ヶ月で、前より動ける自分に出会いませんか？

最近、こんなもどかしさを感じていませんか？

- 掃除や買い物がおっくうで、つい家に引きこもりがち…
- 楽しみだった集まりも、なんだか気が乗らない…
- つまづくことが増えて、外歩きが心配…
- 退院後で、前より体力が落ちてしまった…

「もう一度〇〇したい」を、私たちが全力でサポートします！



### ○こうし元気クラブの特徴

#### ①専門職が支えます

リハビリ専門職(理学療法士)が「あなた専用」のメニューを作成します！

#### ②負担は最小限に

利用料は1回500円  
(食費は別途料金)  
送迎付きで移動も安心！

#### ③自宅での動きをもっと楽に

リハビリ専門職が自宅を訪問し、生活を楽しむコツを伝授します！

### ○過ごし方で選べる2つのコース

#### ①毎週火曜日

すっきり半日コース

場所:合生文化会館

#### ②毎週水曜日

じっくり運動コース

場所:栄市民センター



9:00~10:00 送迎  
10:00~11:50 運動、脳トレなど  
12:00~ 送迎(帰宅)

「短時間で集中して運動したい」  
午後は自分の趣味にたっぷり時間を使えます！

★こんな方におすすめ

短時間で効率的に利用したい方、  
体力に自信がない方、長時間の外  
出が苦手な方

9:00~10:00 送迎  
10:00~11:50 運動、脳トレなど  
12:00~12:40 昼食、歯磨き  
12:40~13:00 趣味活動  
13:00~14:00頃 送迎(帰宅)

「運動と、食事や交流も楽しみたい」  
昼食つきで、仲間とおしゃべりしながら  
心も体もリフレッシュ！

★こんな方におすすめ

1日を通じて運動や趣味の時間を楽し  
みたい方、生活リズムを整えたい方

## ○実際に通われた方の喜びの声

「心も体も軽くなり、新しい友人もできました。」(Aさん)

- ・以前の悩み:仕事を辞めた後、一人暮らしの寂しさから、気分が沈みがちな毎日でした。
- ・教室での成果:体を動かすことで、長年の腰痛が軽くなり、気分転換にもなりました。
- ・今の喜び:目標だった「ボランティア活動」を始めることができ、友人とお茶したりと充実した日々を過ごせています!

「目標だった『孫とのコンサート』に行けました！」(Bさん)

- ・以前の悩み:人工股関節の手術後、家の中でも杖(つえ)が手放せない状態でした。
- ・教室での成果:足の筋トレを教えてもらい、今では家の中では何も持たずに歩けるようになりました!
- ・今の喜び:洗濯物を干したり、立って料理をしたり、当たり前前の家事ができるのが嬉しいです。

## ○まずは、ご自宅でお話ししましょう (訪問型サービスC)



訪問型サービスCの様子

いきなり運動はいたしません。  
まずはリハビリ専門職(理学療法士)が自宅へ訪問し、階段や入浴、お着替えなど、毎日の暮らしで困っていることを確認します。お体の状態や自宅の環境に合わせて、無理のない運動や生活のコツをアドバイスします。教わったメニューを「こうし元気クラブ」や「ご自宅」で実践し、いきいきとした毎日を目指します。

## ○利用までの3ステップ ※対象者：要支援1・2、事業対象者の方

### ①まずはお電話

まずはお悩みを聞かせてください。

### ②あなた専用の

プランを作成  
ご自宅での生活状況を確認します。

### ③クラブ開始!

楽しい6ヶ月のスタート!

※要支援1・2の方は、担当のケアマネジャーへご相談ください。



## ○お問い合わせ先

☎096-248-1126

合志市地域包括支援センター(市高齢者支援課内)

☎096-242-7000

サブセンターふれあい館(市社会福祉協議会内)

【受付時間】

平日 8:30~17:15

★今の状態を維持するのではなく、もっと元気になるためのトレーニングです