

こうし元気クラブ

(通所型サービスC)



自宅で身の回りの行為にお困りの方
趣味や地域活動がなく閉じこもりがちな方
転倒しやすい、歩行や足腰に不安がある方

※一般介護予防事業（脳活き生き教室・健脚塾など）との併用はできません。

【場所・利用日】

野々島市民センター（火・水）

【内容】

健康チェック、運動器機能向上トレーニング、食事、口腔ケア、栄養指導など。週1回の4～6カ月間、短期集中的に取り組むことで、機能の改善を目指します。また、通所サービスの利用の前後に、リハビリ専門職が自宅を訪問し（訪問型サービスC 1回500円）、自宅での生活の改善ポイントを指導します。

【サービス利用料】 ※利用先ごとに支払い方法が異なります

1回あたり500円（食費等は別途料金）



運動の様子



訪問型サービスCの様子

（生活環境の確認など）



こうし元気クラブ 一日の流れ（目安）

9：00～10：00頃 送迎

お住いの場所により送迎時間が変わります



10：00 健康チェック、問診

血圧測定、問診表記入をしていただき、在宅での取り組み状況をお聞きします。

10：30 準備運動、機能訓練、介護予防トレーニング

ストレッチ、貯筋トレーニング、個別トレーニングを行います。



11：50 お口の健康訓練

歯科衛生士から、お口の健康についてのミニ講話や指導があります。

12：00 昼食

楽しみながら、皆さんで食事をとります。



12：30 歯みがき（口腔ケア）

12：40 アクティビティ

趣味活動などを行います。



13：30 送迎

持ってくるもの

※場所①②により異なりますので、ご確認ください。

- 上履き
(運動しやすい靴)
- 筆記用具
- タオル
- 水分（お茶やお水）
- 歯ブラシ、コップ
- お金（利用料+食費）
など



みんなで楽しく、
元気に介護予防！



合志市役所 高齢者支援課 包括支援センター班

電話：248-1126