

日常生活でこんな困りごと・不安はありませんか？



その不安を「通所型サービスC（短期集中予防サービス）」で改善しませんか



● 通所型サービスCとは…

運動器の機能低下、低栄養、口腔機能が低下している方が、おおむね3ヶ月間、週1回程度、集中的に介護施設などに通い、運動器などの生活機能向上を目指す介護予防教室です。（送迎ができる地域があります。開催予定は裏面をご覧ください。）

※ 送迎が困難な方などを対象に、市の保健師などが訪問により生活機能向上のアドバイスをを行うサービス（訪問型サービスC）もあります。

※ サービスの利用を希望される方は、**地域包括支援センターへの事前相談が必要です。**

運動機能の向上を中心としたプログラム 全12回（3ヶ月）

身体機能強化の運動を実践します。

- 筋力トレーニング
- 自宅でできる運動の指導
- 栄養や口腔ケアに関する講話



運動・栄養・口腔機能向上のプログラム 全10回（3ヶ月）

身体機能強化の運動の実践をはじめ、食事のアドバイスやお口のケアの方法を指導します。

- 自宅でできる運動の指導
- バランスの良い食事内容のアドバイス
- 歯のブラッシング、お口の体操



めざす姿・目標



- * また散歩を楽しみたい！
- * お買物に出かけたい！
- * ごはんを美味しく食べたい！



終了後

ご自身で取り組みを継続し、自分らしい生活をしましょう！



対象者

- 要支援1・2の認定を受けている方
- 基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた方（事業対象者）

利用料

1回あたり300円
※ 食材費などは別途

お問い合わせ：佐渡市役所 社会福祉部

高齢福祉課 高齢福祉係 TEL 0259-63-3790

または お近くの地域包括支援センター（裏面をご覧ください）

通所型サービスCの開催予定

	会 場	開催期間	送迎対象範囲
運動機能の向上	リハビリ特化型デイサービスセンターみーお	通 年	金井地区、両津・佐和田・新穂・畑野・真野地区の一部
	佐和田保健センター	5月～7月 9月～11月	両津・相川・佐和田・金井・新穂・畑野・真野地区
	小木多目的集会施設あゆす会館	1月～3月	小木・羽茂・赤泊地区
口腔機能・栄養向上	あいぽーと	6月～9月	両津地区
	金井コミュニティセンター	10月～12月	佐和田・金井・真野地区
	畑野温泉 松泉閣	1月～3月	両津・新穂・畑野地区の一部
	介護老人保健施設 相川愛広苑	12月～2月	相川地区（相川・二見）

※ 運営上の都合により、教室の中止・日程の変更がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。



自宅から会場までの移動は送迎があるので、移動手段がない方でも安心して参加できます。（送迎対象範囲は上記をご確認ください。）

佐渡市内の地域包括支援センター

名 称	連 絡 先	担当区域
佐渡東地域包括支援センター （両津福祉センターしゃくなげ 内）	23-5515	両津地区
佐渡西地域包括支援センター （佐渡市役所佐和田行政サービスセンター 内）	57-8152	相川・佐和田・金井地区
佐渡中地域包括支援センター （畑野母子健康センター 内）	58-7173	新穂・畑野・真野地区
佐渡南地域包括支援センター （佐渡市役所羽茂支所 内）	88-3844	小木・羽茂・赤泊地区

サービスの利用にあたっては、事前に地域包括支援センターへの相談が必要です。個々の状況に応じ、地域包括支援センターで作成する介護予防ケアマネジメント計画に基づいてサービスを実施します。



お問い合わせ：佐渡市役所 社会福祉部

高齢福祉課 高齢福祉係 TEL 0259-63-3790

または お近くの地域包括支援センター