参加費無料

令和元年度

【元気アップ大作戦】のご案内

（介護予防・日常生活支援総合事業　通所型サービスC等事業）

「元気アップ大作戦」は、**身体の衰えが気になる高齢者の方を元気にすること**を目的とした新しい取組です。

身体の衰えの原因となる、**「運動機能」「口腔機能」「食生活」についての各専門職による講義**と**元気アップ体操やお口の体操などの実技**に加え、**リハビリ専門職が自宅に訪問し（要支援認定者等）**、一人ひとりに合った**「あなただけの自主トレーニングメニュー」**を作成します。

「元気アップ大作戦」を通じて、あなたの元気を応援します。

内容

短期間で効果的に身体を元気にするために、3つの取り組みを同時進行で行います。

①教室への参加

健康チェック（血圧測定や問診など）、講義（運動や身体、お口の機能、老化を予防する食生活など）、実技（元気アップ体操やお口のブラッシングなど）を行い、高齢期の健康について学びながら、身体を元気にしていきます。

【要支援1・2・事業対象者の認定を受け、ケアマネジャーがついている方は、②③も行います】

②自宅への訪問

リハビリ専門職（理学療法士）が自宅を訪問し、自宅環境や生活状況を確認します。その結果を受け、教室担当者が一人ひとりに合った目標を設定し、目標達成のための「あなただけの自主トレーニングメニュー」を作成します。

③ケアマネジャー等との連携

担当のケアマネジャー等と連携を取り、生活上で困っていることを、効率的かつ効果的に解消できるようにします。

対象者

（以下のすべてに該当する方）

①市内在住の65歳以上の方

②医師により運動の実施を禁止されていない方

③身体の衰えや日常生活の困りごとを解消し、元気になりたいと考えている方

期間

3か月間（教室　週１回　計12回　訪問　３ヶ月の間で２回程度）

※教室は全日程の参加が前提となります。

（詳しい日時は裏面に掲載しています）

定員

午前の部、午後の部　各回とも 20 名（申込先着順）

（申し込み時にどちらかを選択）

裏面もご覧ください

令和元年度　元気アップ大作戦　日程表

１２月開始分　**※教室は全日程の参加が前提となります。**

①12月23日（月）	②令和2年1月6日（月）	③1月20日（月）
④1月27日（月）	⑤2月3日（月）	⑥2月10日（月）
⑦2月17日（月）	⑧3月2日（月）	⑨3月9日（月）
⑩3月16日（月）	⑪3月23日（月）	⑫3月30日（月）

時間：午前の部　午前 10 時～12 時（受付9時30分から）
　　午後の部　午後2時～4時（受付1時30分から）
場所：保健福祉総合センター（ゆうゆうセンター）　3階　研修室

申込

必要【受付期間:令和元年 11 月 15 日(金)～令和元年 12 月 13 日(金)】
申込用紙に必要事項を記入の上、高齢介護課までご提出ください。
※お電話での申込はできませんのでご注意ください。
（申込用紙は高齢介護課にあります。また、高齢介護課のホームページからもダウンロードができます。）

持ち物

筆記用具・眼鏡（必要な人）・水分補給が出来るもの
（実技に必要なものは、教室内でお知らせします）

留意事項

- すでに他の介護保険サービスを利用されている方は、事前に担当のケアマネジャーにご相談ください。
- （ケアマネジャーがいる方のみ）教室申込後、元気アップ大作戦担当者からご連絡をさせていただき、後日リハビリ専門職が自宅へ訪問に伺います。
- 本教室で行う運動等の実技は、身体の衰えが気になる方でも取り組める内容で行います。（機械を用いての運動はありません）
- 送迎サービスはありません。
- 一旦お申し込みを受け付けた場合でも、希望する日時の参加者が著しく少ない場合には、開催の中止、もしくは他の時間に振替をお願いすることがあります。
- 天災地変その他やむを得ない事由により、開催を中止する場合があります。

お申込み・お問い合わせ

交野市福祉部高齢介護課（ゆうゆうセンター１階）

電話：８９３－６４００（代表）

ホームページ：https://www.city.katano.osaka.jp/soshiki/hukushibu/kaigo/