

明日を変える

短期集中

プログラム

取り戻せ あの日の私！

理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士などの専門職がマンツーマンで指導する全12回の短期集中プログラムです。運動、栄養、口腔機能の向上を目指し、以前の生活を取り戻す手助けをします。プログラム終了後は、ご自身で習得内容を継続すること（セルフマネジメント）で、機能の維持を目指します。

対象者

- ・要支援認定を受けた方
- ・65歳以上で基本チェックリストにより生活機能低下がみられた方

無料

利用の流れ

高齢者支援課に申込み
地域包括支援センターと契約
ケアプランの作成
利用の開始

当日の流れ（イメージ）

健康チェック
みんなで体操
個別指導（運動・栄養・口腔等）