

最短約3ヶ月間の短期集中プログラム!!

1回500円!!

鳥栖地区広域市町村圏組合 介護予防・日常生活支援総合事業

## ステップアップ通所型サービス



こんなことに当てはまる方は要チェック!

- 最近、外出の回数が減り、筋力や体力の衰えを感じる。
- 身体が動きにくくなり、家事がおっくうに感じる。
- 長距離を歩けず、買い物にいけなくなった。
- 庭仕事や農作業ができなくなった。
- 以前と比べて歩くのが遅くなったり、階段を上るのに時間がかかる。
- 入浴時、足があがらず、浴槽をまたぐのが大変。転倒が怖い。

## 1つでもチェックがついた方にはステップアップ通所型サービスの利用がおすすめです!

元の生活を取り戻し「望む暮らし」を実現できるよう専門職と一緒に考え、アドバイス（運動指導など）を行います。短期間で効果的に身体の状態を回復させましょう!

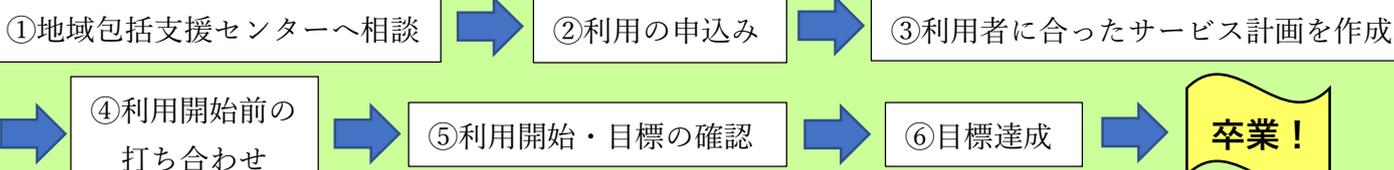


### ～実際に利用された方の声～

- ・自分にとっては、大変有意義な時間だった。身体が少し軽く感じるようになった。
- ・自分の体に合ったりハビリを教えてもらえたから、短期間に改善できた。基本的なことから、徐々に高度なメニューまで、体に合わせてメニューが変わっていったこともよかった。



### 利用の流れ



## 対 象

■要支援1・2と判定された方 ■事業対象者に該当した方

※医師から運動を含む日常生活を制限されている方はご利用になれません。

## サービスの詳細

■理学療法士・作業療法士などの専門職により、集団・個別に指導します。

■週2回、1回あたり約2時間程度の運動を、3か月間から6か月間

(計24回から48回)行います。

■栄養管理や口腔チェック、認知症予防プログラムも行います。(対象者の方のみ)

■送迎付きで料金はおひとり一回 500円です。

## ステップアップ通所型サービス実施事業所

### かみみねデイサービスセンター〔医療法人三樹会〕

■対象：みやき町・上峰町にお住まいの方

■場所：おたっしゃ館（三養基郡上峰町大字前牟田107番地2）

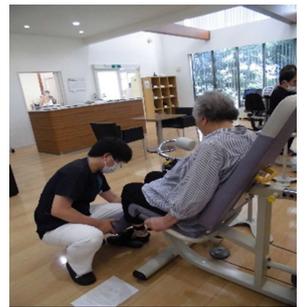
■開催日時：毎週火曜日・金曜日 9：30～11：30

### デイサービスセンタートクダtosu〔株式会社クレーンズ〕

■対象：鳥栖市・基山町にお住まいの方

■場所：デイサービスセンタートクダtosu(鳥栖市本町2丁目83番地1)

■開催日時：毎週月曜日から金曜日 13：00～14：20



## サービス利用に関する相談窓口\まずは、最寄りの地域包括支援センターまで/

### ■鳥栖市鳥栖地区地域包括支援センター

住所：鳥栖市轟木町1523番地6

(鳥栖市鳥栖地区・鳥栖北地区にお住まいの方)

電話：0942-81-3113

### ■鳥栖市田代基里地区地域包括支援センター

住所：鳥栖市轟木町1523番地6

(鳥栖市田代地区・基里地区にお住まいの方)

電話：0942-85-3440

### ■鳥栖市若葉弥生が丘地区地域包括支援センター

住所：鳥栖市弥生が丘2丁目146番地1

(鳥栖市若葉地区・弥生が丘地区にお住まいの方)

電話：0942-85-8721

### ■鳥栖市鳥栖西地区地域包括支援センター

住所：鳥栖市村田町1250番地1

(鳥栖市麓地区・旭地区にお住まいの方)

電話：0942-82-2188

### ■基山地区地域包括支援センター

住所：三養基郡基山町大字園部2307番地

(基山町にお住まいの方)

電話：0942-81-7039

### ■みやき町地域包括支援センター

住所：三養基郡みやき町大字白壁1074番地3

(みやき町にお住まいの方)

電話：0942-89-3371

### ■上峰地区地域包括支援センター

住所：三養基郡上峰町大字前牟田107番地2

(上峰町にお住まいの方)

電話：0952-52-5250