

# 一宮市短期介護予防サービス いちのみや元気塾



こんなことは  
ありませんか？

「転倒が心配」「体重が減ってきた」  
「お茶を飲むときむせる」「物忘れが気になる」

対 象

要支援1・2の方 または 事業対象者 (65歳以上で基本チェックリストによる判定を受けた方)  
※デイサービス利用者を除く

利用期間

6か月間 (週1回)

場 所

介護事業所等 (送迎可能)

利 用 料

無料

内 容

## ●通所サービス

週1回 2時間  
様々なプログラムを行い、介護  
予防について学びます  
※詳しくは裏面へ

## ●訪問サービス

6か月間に2～3回  
日常生活動作や自宅環境の改善  
通いの場などへの参加の支援を行います

いちのみや元気塾ウェブサイト



実施事業所一覧も  
掲載しています

ID 1056751



自宅で元気に過ごすために  
専門職が あなたの介護予防を サポートします！

相 談 先

●地域包括支援センター (下記) ●担当ケアマネジャー

あなたのお住まいの地域	管轄する地域包括支援センター (電話)	
神山・今伊勢町・奥町	やすらぎ	0586-61-3350
葉栗・北方町・木曾川町	コムネックスみづほ	0586-86-5333
西成・浅井町	アウン	0586-51-1384
向山・富士・丹陽町・千秋町	ちあき	0586-81-1711
大和町・萩原町	萩の里	0586-67-3633
起・小信中島・三条・大徳・朝日・開明	泰玄会	0586-61-8273
宮西・貴船・大志	まちなか	0586-85-8672

# 認知症予防

認知症予防体操  
歌 ゲームなど

# 運動

ストレッチ  
転倒予防など

# 栄養

バランス食  
フレイル予防など

## いちのみや元気塾 プログラム内容

# お口の健康

むせ予防  
お口の体操など

# 目標づくり

生活の振り返り  
卒業後の活動など

## 参加者からの声



家でできる介護予防をたくさん教えてもらえてよかったです。  
実践して、家で元気に過ごしたいです。

元気塾を通してできた仲間と、近くの体操教室やサロンに行き始めました。  
終了後も交流を続けています。

行くまではおっくうだったけど、行ってみたら楽しかったです。  
みんなでやればやる気が出る！

家の環境を見てもらい、転びにくくするアドバイスをもらいました。  
これからも家でトレーニングを続けます。



**元気塾に通ったことで 筋力・お口の状態・認知機能  
など多くの項目で維持・改善しています！**

※元気塾開始時と終了時の体力テスト・チェックリスト等の分析の結果より