

みんなで ~3か月集中~ 羽つらつチャレンジ

毎日の暮らしがいきいきと
楽しめるものになるよう専門職が
あなたの「やりたい」を応援します。



(写真) 羽曳野市教育委員会提供

目的

入浴、家事、外出など、できないことができるように、筋力の向上・栄養改善・食べることに必要なお口のお手入れなどのプログラムを提供し、目標とする姿に近づくように支援します。

利用期間

利用開始月から3か月
必要時6か月まで延長

対象者

体力低下等により、入浴、家事、外出、
買い物、趣味活動に影響が出ている方で
要支援1・2又は事業対象者

※対象にならない場合もありますので、ケアマネジャーにご相談ください。

利用料金

無料

介護予防・日常生活支援総合事業のため

送迎

あり

ご自身で来所も可

● スケジュール 週1回 半日型 ●

午前の場合

9:00~9:45 お迎え

到着次第

体調チェック

自主訓練の記録の確認

体力測定・個別指導

個別トレーニング

集団での体操

水分補給・整理体操

12:00 お送り

体力測定



5m歩行などの歩行能力
・握力・片足立ち

運動



下肢運動～上肢運動



みんなで体操

栄養・口腔指導



療法士・管理栄養士・
歯科衛生士によるフレイルの
指導をします。

委託元 羽曳野市
担当課 羽曳野市地域包括支援課
住 所 羽曳野市誉田4-1-1

この事業のお問い合わせ先

電話番号 072-947-3822

いつまでも元気に
過ごせるように、
教えてもらったことを
家でも続けよう



訪問サポート



ご自宅で、生活動作の確認や環境の確認を行い、生活に必要な運動指導を行います。

また、卒業後にも、評価を実施します。

卒業



卒業証書授与

参加者の声

- 自宅の浴槽につかれるようになった。
- 洗濯物をベランダに干せるようになった。
- 夫婦と一緒に散歩ができるようになった。
- 自転車に乗れるようになり、趣味が復活できた。
- 自分もまだまだ頑張れると自信がついた。
- グランドゴルフを再開できた。
- 久しぶりに友達に会いにいった。
- 電車に乗って天王寺に行けた。
- 家族に気を使うことがなくなった。
- お茶飲み友達ができた。

卒業後の生活



通所Cで知り合った友人と近所のいきいき百歳体操にいけるようになりました。



電車で名古屋まで旅行できました。



道の駅まであじさいを見に行けるようになりました。車を手放す自信ができました。

その他卒業先



いきいき百歳体操



生きがいサロン



趣味活動



ボランティア活動



きらきらシニアプロジェクト

施設概要

住所 〒583-0875 羽曳野市檜山100-1
介護老人保健施設

悠々亭

住所 〒583-0857 羽曳野市誉田3-15-6
介護老人保健施設

まほろば