

令和6年度

豊島区短期集中通所型サービスに通って

「ちょっと前の自分を取りもどそう！！」

- 内 容・・・リハビリテーション専門職等による「目標の達成」の面談や集団での運動指導を行います
- 対 象 者・・・「要支援1」「要支援2」の方、65歳以上の区内在住の「事業対象者」の方
- 期 間・・・全12回(週1回×約3か月) 1回2時間程度
- 参加費用・・・無料
(送迎はありません。会場への交通費は自己負担)
- お 申 込 み・・・高齢者総合相談センターもしくは担当ケアマネジャー

ちょっと前の自分を取り戻したら・・・住民主体のサロンに参加したり、区民ひろばや介護予防センターの行事に参加してみましよう♪



短期集中通所型サービス内容

☆初回と最終回に面談と体力測定を実施します！

①来所

- 体温・血圧測定をして体調をチェック
- 始まる時間までは参加しているメンバーやスタッフと世間話をしてリラックス



②オリエンテーション

- 当日の内容の確認
- 参加しているメンバーとの交流・談話、1週間の振り返りなど



③各回のプログラム

- リハビリテーション専門職の個別面談、栄養講座、口腔講座、社会資源講座

【リハビリ専門職による個別面談】

- ・体の動かし方や運動を助言
- ・好きなこと、やってみたいこと、できることなど、一緒に考えて生活をサポートします



【管理栄養士による栄養講座】

- ・日々の食事を振り返り、何を食べてもいいかアドバイスします
- ・ライフスタイルに合わせた食べ方を指導します



④準備運動

- 準備運動ではストレッチや脳トレを行います



⑤集団での活動・グループワーク

- リハビリテーション専門職が提案する運動やとしまる体操を行います
皆さんで話し合っってチャレンジしたいことなどやってみます

【マットを使ったストレッチ】

【モルック】

【ポールウォーキング】



⑥整理体操等

- 整理体操・血圧測定を行い、次週の予定を確認して終了！



【年間スケジュール】

会場	所在地	曜日	実施期間	時間
区民ひろばさくら第二	長崎6-37-11	月	4月15日～7月22日	9時30分～ 11時30分
ジェクサー フィットネス&スパ 大塚	南大塚3-33-1 JR大塚南口ビル5階	木	4月18日～7月4日	10時～12時
高田介護予防センター	高田3-38-7	水	5月1日～7月17日	10時30分～ 12時30分
区民ひろば駒込	駒込2-2-4	火	5月21日～8月6日	9時30分～ 11時30分
ゆたか苑	長崎3-26-4	木	6月6日～8月22日	9時30分～ 11時30分
池袋えびすの郷	池袋本町2-34-1	木	7月11日～9月26日	15時～17時
東池袋フレイル対策センター	東池袋2-38-10	水	7月24日～10月9日	10時30分～ 12時30分
安寿	南池袋3-7-8	水	9月4日～11月20日	14時30分～ 16時30分
ジェクサー フィットネス&スパ 板橋	北区滝野川7-4-1 JR板橋東口ビル3-5階	金	9月6日～11月22日	10時～12時
ジェクサー フィットネス&スパ 大塚	南大塚3-33-1 JR大塚南口ビル5階	木	10月3日～12月19日	10時～12時
東池袋フレイル対策センター	東池袋2-38-10	水	11月20日～2月12日	10時30分～ 12時30分
区民ひろば上池袋	上池袋3-13-5	木	12月5日～2月27日	9時30分～ 11時30分
西部区民事務所	千早2-39-16 西部区民 事務所等複合施設2階	月	12月9日～3月17日	14時30分～ 16時30分
ジェクサー フィットネスクラブ メトロポリタン	西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタン4階	火	12月開始予定で調整中	10時～12時

※各コース10名定員

※締め切りは開始日1週間前まで



嫌いな食べ物も栄養のためと思い、
意識して食べるようになった！



自分の体力や
できることがわかった！



1年以上ぶりに電車に乗って
出かけられるようになった！

【実施場所】



【申し込み・問い合わせ】

	高齢者総合相談センター	所在地	電話番号
①	菊かおる園高齢者総合相談センター	西巣鴨2-30-9 特別養護老人ホーム「菊かおる園」内	3576-2245
②	東部高齢者総合相談センター	南大塚2-36-2	5319-8703
③	中央高齢者総合相談センター	東池袋1-39-2 豊島区役所東池袋分庁4階	5985-2850
④	ふくろうの杜高齢者総合相談センター	南池袋3-7-8 オリナスふくろうの杜1階	5958-1208
⑤	豊島区医師会高齢者総合相談センター	西池袋3-22-16 豊島区医師会館2階	3986-3993
⑥	いけよんの郷高齢者総合相談センター	池袋本町1-29-12 特別養護老人ホーム「池袋ほんちょうの郷」内	3986-0917
⑦	アトリエ村高齢者総合相談センター	長崎4-23-1 特別養護老人ホーム「アトリエ村」内	5965-3415
⑧	西部高齢者総合相談センター	千早2-39-16 西部区民事務所等複合施設2階	3974-0065