

令和8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



# 【1日の流れ】 ☆初回と終了時は面談と体力測定を実施します！



※としまる体操の様子

## ①来所

・体調チェック



## ②オリエンテーション

・当日の内容の確認  
・1週間の振り返り、参加者との談話

## ③各回のプログラム

・個別面談、栄養講座、口腔講座など

## ④準備運動

・ストレッチや脳トレなど

## ⑤集団での活動・グループワーク

## ⑥整理体操等

・血圧測定、次回の予定の確認など

### リハビリ専門職による 個別面談



・体の動かし方や運動の仕方を助言したり、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や、バランスよく食べるコツ、ライフスタイルに合わせた食べ方のアドバイスをします

### 歯科衛生士による 口腔講座



・毎日のお口のケアの仕方、美味しく楽しく食べ続けるための方法やお口の体操をレクチャーします

## ★リクエストでやってみたこと★



・吹き矢



・ポールウォーキング



・モルック



・ボッチャ

# 【年間スケジュール】

会場	所在地	曜日	実施期間	時間
安寿	南池袋3-7-8	火	4月7日～7月7日	14時30分～ 16時30分
区民ひろば長崎	長崎2-27-18	水	4月15日～7月29日	9時30分～ 11時30分
区民ひろばさくら第二	長崎6-37-11	月	4月20日～7月13日	9時30分～ 11時30分
ジェクサー・フィットネスクラブ メトロポリタン池袋	西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタン4階	火	4月28日～7月21日	10時～12時
高田介護予防センター	高田3-38-7	水	5月13日～8月5日	10時30分～ 12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	5月14日～7月30日	10時～12時
池袋えびすの郷	池袋本町2-34-1	木	5月14日～7月30日	15時～17時
ゆたか苑	長崎3-26-4	木	5月21日～8月6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 民事務所等複合施設2階	月	8月31日～12月7日	14時30分～ 16時30分
東池袋フレイル対策センター	東池袋2-38-10	水	9月2日～11月25日	10時30分～ 12時30分
ジェクサー・フィットネスクラブ メトロポリタン池袋	西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタン4階	火	9月中旬～調整中	10時～12時
区民ひろば駒込	駒込2-2-4	火	9月29日～1月26日	9時30分～ 11時30分
区民ひろば上池袋	上池袋3-13-5	木	10月29日～3月11日	9時30分～ 11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	11月下旬～調整中	10時～12時
区民ひろば長崎	長崎2-27-18	水	12月2日～3月24日	9時30分～ 11時30分
菊かおる園	西巢鴨2-30-19 ケアハウス棟	月	12月14日～3月8日	13時30分～ 15時30分
安寿	南池袋3-7-8	火	秋ごろ～調整中	14時30分～ 16時30分
安寿	南池袋3-7-8	火	冬ごろ～調整中	14時30分～ 16時30分

