



令和7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！！」

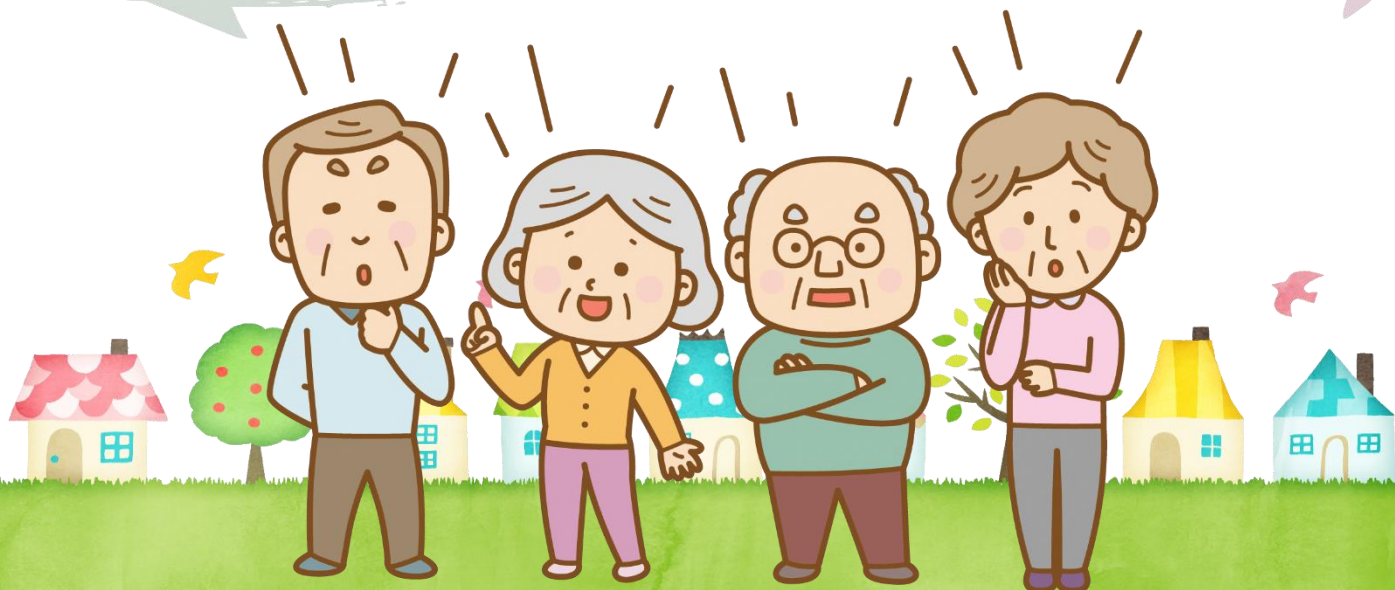
- 内 容 ……リハビリテーション専門職等による「目標の達成」の面談や集団での運動指導を行います
- 対 象 者 ……「要支援1」「要支援2」の方、65歳以上の区内在住の「事業対象者」の方
- 期 間 ……全12回(週1回×約3か月) 1回2時間程度
- 参加費用 ……無 料
- 送 迎 ……なし ※会場への交通費は自己負担
- お 申 込 み ……高齢者総合相談センターもしくは担当ケアマネジャー



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！

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！

自分の体力やできることがわかった！



【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！

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

【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



【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
- ・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



【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★

- ・マットを使ったストレッチ



- ・ボッチャ



- ・ポールウォーキング



- ・モルック



- ・吹き矢



【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15日～7月15日	14時30分～ 16時30分
区民ひろばさくら第二	長崎6-37-11	月	4月21日～7月14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24日～7月10日	10時～12時
菊かおる園	西巣鴨2-30-19 ケアハウス棟	月	5月12日～8月4日	13時30分～ 15時30分
東池袋フレイル対策センター	東池袋2-38-10	水	5月14日～7月30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	5月20日～8月5日	10時～12時
ゆたか苑	長崎3-26-4	木	5月22日～8月7日	9時30分～ 11時30分
安寿	南池袋3-7-8	火	9月2日～11月25日	14時30分～ 16時30分
介護予防センター長崎活動室	長崎2-27-18 区民ひろば長崎複合施設1階	水	9月3日～11月19日	9時30分～ 11時30分
区民ひろば駒込	駒込2-2-4	火	10月7日～12月23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	10月16日～1月22日	10時～12時
池袋えびすの郷	池袋本町2-34-1	木	11月6日～2月5日	15時～17時
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	11月10日～2月16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	11月28日～2月20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	12月3日～3月4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18日～3月12日	9時30分～ 11時30分

※各コース10名定員・締め切りは開始日1週間前まで

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ょう♪



【実施場所】



【申し込み・問い合わせ】

- | | |
|--|------------|
| ① 菊かおる園高齢者総合相談センター
西巢鴨2-30-19 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舎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 |

●豊島区福祉部 高齢者福祉課総合事業グループ●
03-4566-2435