# ●長岡市介護予防･日常生活支援総合事業

短期集中レベルアップ事業

レインボー

介護予防教室

送迎対応可

身体も 脳も 心も

元気 いきいき！

※ 利用の際は介護予防ケアマネジメントが必要です。

**こんな方に特にオススメ**

- **転ぶことが心配で外出が減った方。**
- **旅行に行きたいが歩くことが心配な方。**
- **座って過ごすことが多く物忘れが増えて認知症が心配な方。**

専門職が集中的なリハビリテーションを提供し、生活機能の向上を図ります。
※口腔機能向上、栄養指導等の単発訪問指導も可能です。お問い合わせ下さい。

| | |
|---|---|
| 対 象 者 | 要支援１・２の方または事業対象者 |
| 利用期間 | ３ヶ月 |
| 利用頻度 | 週２回（開始～３ヶ月目）　火曜・金曜 14 時～16 時 |
| 利用者負担 | １回当たり　400 円 |

## ◆見学随時受付中◆

- 見学の希望は実施会場へ電話でお気軽にお問い合わせ下さい。
- ご自宅まで説明にうかがうことも可能です。

## ◆ 送迎の範囲 ◆

- 会場からおよそ片道 10 分

送迎可能な主な地区

千手･三和･宮原･南町･山田･長町･表町
阪之上町･神田･今朝白･川崎･中沢
悠久町･西片貝･栖吉･四郎丸･学校町
花園･高町･下条･宮内･摂田屋･曲新町

･詳細は実施会場へお問い合わせください。

## ●参加希望は、お住まいの地区の地域包括支援センターへご連絡下さい●

| 地域包括支援センター連絡先 | | 担当地区 |
|---|---|---|
| **なかじま･おもてまち** | ☎30-1121 | 千手･阪之上の一部(JR 線西側)･表町･中島･神田･新町 |
| **けさじろ** | ☎37-5700 | 四郎丸・豊田・阪之上の一部(JR 線東側)・川崎 |
| **ふそき** | ☎25-3354 | 栖吉・富曽亀・山本・新組・黒条 |
| **みやうち・やまこし** | ☎39-0080 | 宮内・十日町・六日市・太田・山通・山古志 |

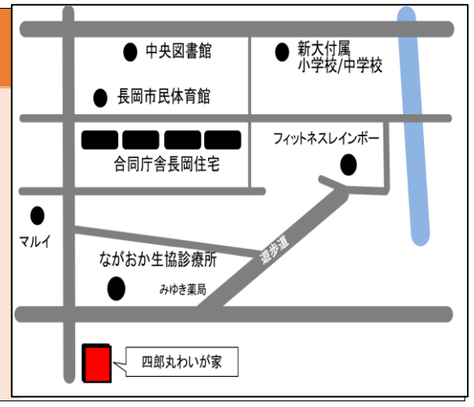
## 実施会場　連絡先

**ながおか医療生活協同組合**

**地域交流空間　四郎丸わいが家**

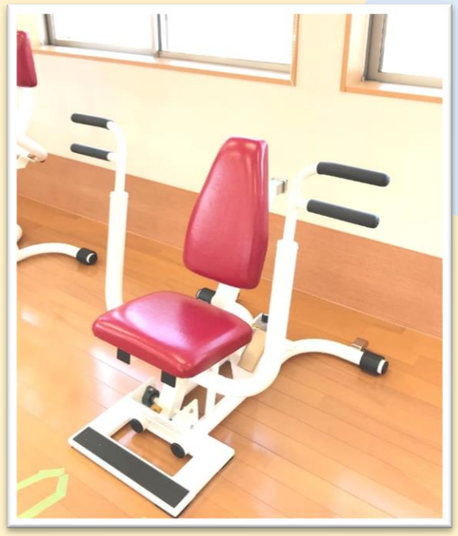
940-0043 長岡市土合 4-1-14

☎39-2882　担当：木村･田中



足腰を丈夫に！筋力・歩行力維持や改善

電車で孫に会いに行きたい

自分で買い物に行き品物を選びたい

ふらつきを改善・バランスを良くしたい