

# 介護予防教室 ステップささぶえ

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。初回通所前と終了時には訪問も行い、自立した生活を行えるよう支援します。各分野のスペシャリストが健康を総合的にサポートし、今よりも健康的な身体へステップアップを目指します！

## 目標達成に向けたプログラム

### スケジュール

健康チェック

準備体操

自主運動・個別訓練・レッドコード

評価・体力測定(1回/月)

健康講座(1回/月)

※栄養・口腔等

整理体操

終了

生活機能評価

集団体操(準備運動・レッドコード・整理体操)



自主運動

個別訓練

屋外歩行訓練



体力測定

栄養講座

口腔講座



ながおか医療生活協同組合  
介護予防センター 生協ささざき

☎33-8111 長岡市笹崎 2-1-15



ご自宅まで送迎します

送迎は右記会場から  
およそ 10 分圏内となります。  
詳しくはお問合せ下さい。

体験利用・見学も可能です  
その際の送迎もいたします  
内履きをご持参ください



# ご利用の案内

- 対象者 事業対象者 または 要支援1・2 で介護予防ケアマネジメントによりサービスが必要とされた方
- 期間 3ヶ月
- 日時 ・火曜 14:30~ ・木曜 13:45~ 2時間程度(週2回)
- 料金 1回あたり 400円
- 持ち物 ・上履き(運動しやすい物) ・飲み物 ・タオル

## ご利用の流れ

参加を希望される方、検討・相談をご希望の方は・・・

すでに要支援認定をお持ちの方



担当のケアマネージャーまたは  
地域包括支援センター担当者にご相談下さい

介護保険サービスが初めての方



お住まいの地区の地域包括支援センターへ  
ご相談下さい



地域包括支援センターの職員がご自宅に  
伺い、基本チェックリストを実施して、事  
業対象者と判定された方



※相談の結果、ご利用が決まった場合は・・・

ご利用前にステップささぶえの理学療法士が事前訪問を行い、身体状況の確  
認と生活動作やご自宅の環境評価を行います。その後、利用開始日の打合せ  
や事務手続きのご説明を致します。

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

【主な地域包括支援センターの連絡先】

- |             |            |              |            |
|-------------|------------|--------------|------------|
| ■なかじま・おもてまち | 表町 2-2-21  | 長岡市社会福祉センター内 | TEL30-1121 |
| ■け さ じ ろ    | 今朝白 2-8-18 | 高齢者センターけさじろ内 | TEL37-5700 |
| ■みやうち・やまこし  | 曲新町 566-7  | 高齢者センターみやうち内 | TEL39-0080 |
| ■ふ そ き      | 新保町 1399-3 | 高齢者センターふそき内  | TEL25-3354 |