

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

集団体操(準備運動・レッドコード・整理体操)

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



自主運動

個別訓練

屋外歩行訓練

生活機能評価



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

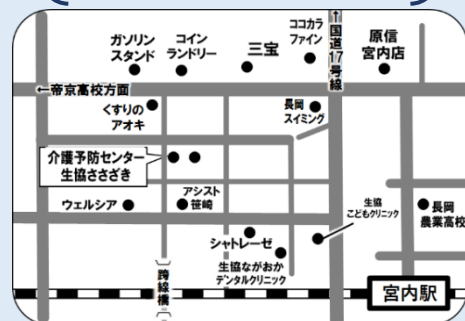
☎33-8111 長岡市笹崎 2-1-15



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

介護保険サービスが初めての方

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

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