



年齢とともに体力に自信がなくなってきた…

足腰が弱くなって
転びやすくなった…

退院したばかりで
筋力が落ちた。

100歳体操の会場まで歩いて通いたい！！



こんな心当たりのある65歳以上の方へ！
3ヶ月間の運動機能向上に取り組みませんか？

令和6年度

短期集中型の運動教室のご案内

(射水市介護予防・日常生活支援総合事業 通所型サービスC)

リハビリ専門職や運動指導員による**短期集中型**（週2回を3ヶ月、計22回）の**運動機能向上サービス**を提供し、身体機能や生活機能の向上を支援します。

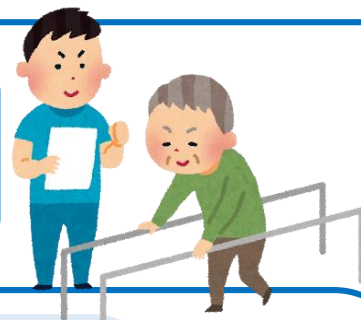
対象者

運動器の機能低下がみられる方のうち、回復への意欲があり、短期集中的にサービスを利用することで機能改善が見込まれる方

※基本チェックリスト（心身の状態に関する質問）によりサービスの必要性を確認します。
※要支援認定を受けていない65歳未満の方や、要介護の認定を受けている方は利用できません。

内容

リハビリ専門職や運動指導員の指導のもと、生活動作の改善や筋力トレーニング、ストレッチなどを組み合わせた**個別の運動プログラム**を提供します。



効果



ひざの痛みがあり床からの立ち上がりや歩行が困難になってきた。そこで、このサービスを利用開始。
3ヶ月のサービス終了後は、自主的にジムに通って、介護予防の運動を継続しています！また、目標であった仲間との温泉旅行にも行けるようになりました！
(Tさん)

年齢とともに体力が低下…トレーナーの指導のもと、3ヶ月間集中的にリハビリに励むことで自信を取り戻し、今では近所のお友達と100歳体操に参加しています！
また、サービス終了後も公園を散歩するなど、自宅での運動を継続しています！
(Sさん)



みなさんも積極的に楽しく介護予防に取り組みませんか？

問合せ先

射水市 介護保険課 介護保険管理係
(〒939-0294 射水市新開発410番地1)
電話：51-6627 FAX：51-6666



裏面もご覧ください

利用の流れ

- ①お住まいの地域の地域包括支援センター（下記に記載）に相談
- ②サービス利用の検討・決定
- ③サービス利用開始
- ④サービス終了後



ご自身で習得した内容を継続したり、100歳体操や地域の運動教室に参加したりしながら、機能維持を図っていきます。

サービス事業所 一覧

事業所名	利用できる地区の方	実施日時	1ヶ月の利用金額
太閤山接骨院 (太閤山)	市内全域 ●送迎不可	毎週 火・金（祝日は除く） 13:00～15:00	利用者負担割合が 1割の方:3,000円 ※2割の方:6,000円 ※3割の方:9,000円
シマ接骨院 (南太閤山)	市内全域 ●送迎不可	毎週 水・木（祝日は除く） 14:15～16:15	
いみずの接骨院 (鷲塚)	市内全域 ●送迎不可	毎週 月・木（祝日は除く） 13:00～14:30	
いみずスポーツクラブ (本開発)	市内全域 ●送迎不可	毎週 月・火・木・金のうち 週2回（祝日は除く） 10:00～16:00の間で応相談	
矢野医院 (本町)	新湊地区 ●送迎可	毎週 月・水・金のうち 週2回（祝日は除く） 14:00～16:00	
デイサービスふぁみりー よかった。 (富山市四方)	堀岡地区、海老江地区、 本江地区、七美地区 ●送迎可	毎週 月・火・水・木・金の うち週2回（祝日は除く） 13:30～16:00の間で応相談	

地域包括支援センター 一覧

地域包括支援センター名	電話 F A X	担当地区名
新湊西地域包括支援センター 朴木211番地1（射水万葉苑内）	83-7171 82-8283	庄西町、港町、庄川本町、本町、放生津町、中央町、桜町、西新湊、三日曾根、善光寺、緑町、塚原地区、作道地区
新湊東地域包括支援センター 七美882番地1（軽費老人ホームケアハウス万葉内）	86-8739 86-8687	立町、八幡町、中新湊、二の丸町、越の潟町、海王町、片口地区、堀岡地区、海老江地区、本江地区、七美地区
小杉・下地域包括支援センター 大江333番地1（大江苑内）	55-8217 55-5885	三ヶ地区、戸破地区、大江地区、下地区
小杉南地域包括支援センター 南太閤山3丁目2番地1（太閤の社内）	56-8725 56-1336	橋下条地区、金山地区、黒河地区、池多地区、太閤山地区、中太閤山地区、南太閤山地区
大門地域包括支援センター 中村20番地（こぶし園内）	52-0800 52-6800	大門地区
大島地域包括支援センター 小島700番地1	52-8050 52-8051	大島地区