



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8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・活動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。

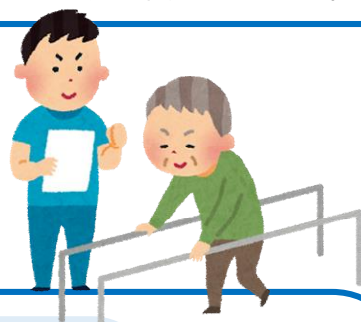
対象者

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 (鷺塚)	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（要相談）	毎週 月・火・水・木・金のうち 週2回（祝日は除く） 14:00～16:00	

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	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