

理学療法士の指導で  
元気はつらつなカラダをつくりませんか？

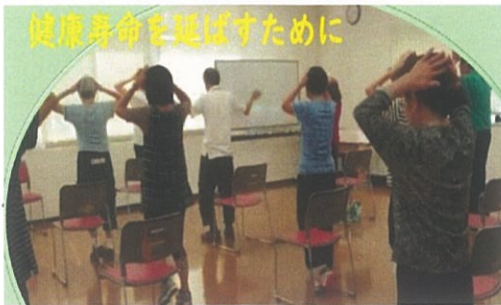
## 3ヶ月間の短期集中トレーニング

いきいき健康トレーニングで健康アップ

(堺市短期集中通所サービス)

◆ 介護サービスです。ご利用には条件があります。  
(詳しくは裏面をご覧ください)

10名限定



個別に目標を設定し、お身体の状態に合わせた無理のない個別トレーニングです。

理学療法士 田所 紀孝 Amuru (アムール)

- ・ 日 時：令和7年8月5日（火）～ 令和7年10月28日（火）  
※毎週 火曜日 10：00 ～ 12：00
- ・ 場 所：堺市立堺老人福祉センター  
堺市堺区協和町3丁128-4
- ・ 対象者：要支援1・2の方、基本チェックリストの実施により事業対象者に該当した方。
- ・ 利用者負担：1回 300円

お問合せ：堺市立堺老人福祉センター

堺市堺区協和町3丁128-4

TEL：072-244-7155

こんな日常生活のお悩みはありませんか？



理学療法士による3ヶ月間の機能訓練により  
買い物や掃除などの生活行為の改善や  
地域社会への参加をめざします。

## 要支援1・2の方、事業対象者の方

- ・ 担当のケアマネジャーがいる方は、利用についてケアマネジャーにご相談ください。(利用にはケアプランへの位置づけが必要です)
- ・ 担当のケアマネジャーがいない方は、お住まいの担当区域の地域包括支援センターにご相談ください。

※ 他の通所型サービス（ディサービス）を利用している場合、両方同時に通うことはできません。

## 上記以外の65歳以上の方



- ・ お住まいの担当区域の地域包括支援センターにご相談いただき、基本チェックリストの実施によって日常生活に必要な機能が低下していると認められた方は利用対象となります。

※ 基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下しているかどうかを把握するために地域包括支援センターやケアマネジャーが使用する全25項目の質問票です。

※ 要介護1～5の方は対象外です。

| いきいき健康トレーニング実施予定日（毎週火曜日） |    |     |     |     |
|--------------------------|----|-----|-----|-----|
| 8月                       | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |
| 9月                       | 2日 | 9日  | 16日 | 30日 |
| 10月                      | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 |

合計12回