

「できるを応援Let'sトライ！」申込みのながれ

- ・利用にはケアマネジャーによるケアプランが必要です。
- ・毎月20日までに申込みと、翌月初めから利用できます。
(利用人数によっては、お待ちいただくことがあります)
- ・ケアプラン上必要とされた場合、送迎サービス(無料)が利用できます。



毎月20日
くらいまで

お申込み

包括支援センター(もしくは担当
ケアマネジャー)に連絡し、基本
チェックリストを受けましょう。



◎ケアプランの作成

担当者がご自宅に伺い、あなたの体の状況、日常生活
で困っていること、実現したいことなどをもとにプラン
を立てます。

◎サービス担当者会議

関係者があつまって、あなたのプランや目標について
共有し、そのための支援について話し合います。

利用前月
最終週

事前説明会

開始約1週間前に、体力測定および説明会を実施します。
いまの自分の体の状態を確認し、修了後のなりたい
自分の目標を決めましょう。



利用月
はじめ

教室開始



リハビリ専門職・管理栄養士・歯科衛生士が、あなたの
「また元気になる」「できるようになる」を支援します！

「できるを応援Let'sトライ！」プログラムの様子(ノアスタジオ都立大学)

13:30 集合・健康チェック

13:35 本日の講話 毎回専門職による介護予防の講話があります！

- 第1週：フレイルについて
- 第2週：転倒・骨折予防について
- 第3週：口腔機能について
- 第4週：栄養について



皆さんの取り組みも参考になります！

グループワーク トークテーマに沿って、意見交換をしましょう！

14:00 個別対応

個別の面談

1週間の生活を振り返りながら、より健康的な生活を送るためのアドバイスをします

今週は目標歩数を増やしましょう！



個別トレーニングの指導

リハビリ専門職が、あなたの体の状態や課題にあわせたホームトレーニングを指導します

お膝のストレッチ毎日やりましょうね！



14:30 グループでの体操・筋トレ

- 1ヶ月目：「運動に慣れる」をテーマに体を動かす
- 2ヶ月目：「筋力アップ」を目標に無理のない負荷で
- 3か月目：負荷量の調整や、バランストレーニングなど



15:20 健康チェック・次回の案内など

15:30 おつかれさまでした～、また来週！

「できるを応援Let'sトライ！」カンファレンスの様子

15:30

中間カンファレンス(2ヶ月目を目途に開催)

- ・参加時の様子や、目標に向けた取組み状況の確認
- ・後半の事業で取組むべき課題について
- ・事業修了後の生活についてなど

歩く習慣がついて活動量が増えています。
後半は転倒予防のためにバランス能力の改善を目指したトレーニングを続けましょう!



教室は明るくてとても楽しいです!
運動をつづけたら腰痛も改善しました。
教室修了後も手ぬぐい体操は続けたいです

手ぬぐい体操の通いの場
を紹介しますね。
グループ作りの教室もおすす
めですよ!

16:00

おつかれさまでした～、また来週!

必要な方は、送迎のサービスが受けられます

