

要支援1・2の方,事業対象者の方

## 予防サービスのご案内

秋田市では、みなさまの地域での暮らしを継続できるように  
地域集中型予防事業を行っています。

# 短期集中

毎日の生活で不安に感じることはありませんか？



## 短期間で 集中的に介護予防

### 短期集中型サービスの特徴

- 1 | 人|人の「したい・できるようになりたい」を大切にしているプログラム
- 2 | ご自宅でも運動など介護予防の取組を継続できるようにサポート
- 3 | プログラム終了後の生活も一緒に考えます

# サービス内容

## 目標設定



「したい・できるようになりたい」を  
1人1人に合わせ3か月の無理のない  
プログラム構成していきます。

## サービス利用



3か月間、通所C利用します。  
目標達成に向け、自宅でもできる  
範囲で楽しく運動しましょう！！

## 振り返り



目標の振り返りをしていきます  
また、今後の地域の通いの場、  
サロン、趣味の活動が継続できる  
ようサポートいたします。

## 期間

3か月間

※最大6か月まで利用可能

## 内容

運動器の機能向上

## 利用回数

週1回 全12回

(3か月間の場合)

## 料金

1回あたり 230円 送迎は無料

短期集中予防サービスで  
「介護予防」と「楽しい時間」を  
一緒に過ごしましょう！！

リハプライド 土崎

018-853-9240

秋田市土崎中央3丁目5-36