

# 通所型サービス(C型)

対象者

- ▶ 要支援1・2の方
- ▶ 基本チェックリストにより、介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方
- ▶ 介護予防・生活支援サービス事業を利用していた方で、要介護1～5となったあとも本人が利用を希望し、市区町村が必要と判断した方

通所型サービス(C型)は  
すべて無料送迎付き♪



©和光市

- 栄養: 栄養やバランスの良い食事について学ぶことができます
- 運動: 筋力アップや痛みの改善が期待できます
- 口腔: お口の動きや飲み込む力を向上させます
- 認知: 認知症予防・改善が期待できます
- 閉じこもり: 閉じこもりを予防し社会参加を促進します



## ①リーシェすぱいだい

場所: リーシェガーデン和光(丸山台2-11-1)  
曜日: 毎週火曜日10:00~12:00

スパイダーで運動しながら、地域の皆さんとの交流を図ります。



運動 閉

## ②ふれっしゅらいふ丸山台

場所: まちかど健康空間(丸山台2-11-21-2階)  
曜日: 毎週火曜日13:00~15:00

油圧式マシンを使用し、ご参加の皆様とカウントをしながら運動を行います。機能訓練指導員がいるので歩行や個々の機能向上のお手伝いもさせていただきます。



運動 閉

## ③健康うんどうふれっしゅらいふ

場所: まちかど健康広場(本町23-32-1階)  
曜日: 毎週金曜日13:30~15:00

健康長寿の生活習慣を身につけるように運動・栄養・口腔ケアを学びます。また理学療法士による個別指導を行い動ける身体づくりを目指します。



栄養 運動 口腔 認知

## ④歩楽里トレーニング

場所: 新倉高齢者福祉センター(新倉1-20-39)  
曜日: 毎週火曜日13:00~15:00

マシントレーニングをメインに実施し、作業療法士による生活器機能向上を図ります。



運動 閉

## ⑤ゆめあいトレーニング

場所: 総合福祉会館ゆうゆう(南1-23-1)  
曜日: 毎週水曜日13:00~15:00

6種類のマシン、体操、専門職との個別訓練を行い、身体機能の維持・向上を目指しています。ゆめあいスタッフと共に介護予防に取り組んでみましょう！



運動 閉

## ⑥ふれっしゅらいふパワーアップ

場所: まちかどピテクス和光(南1-27-35)  
曜日: 毎週火・金曜日10:00~12:00

椅子に座った運動が中心で初めて運動する方でも気軽に取り組みます。運動開始時には理学療法士の個別評価もありますので安心してご参加頂けます。



運動

## ⑦あくていびていあつぷ講座

場所: 向山地域センター(白子1-33-20)  
日時: 毎週木曜日10:00~12:00

短期集中で介護予防に必要な運動・栄養・口腔等の総合的なプログラムを提供。個々の能力に応じたライフスタイルの実現をサポートします。



栄養 運動 口腔 認知

## ⑧ふれっしゅらいふウォークアップ

場所: まちかど元気あつぷ(南1-9-25)  
曜日: 毎週水曜日13:30~15:00

歩行姿勢や歩行機能を評価し、適切な運動で日常生活でスムーズな歩行が行えることを目的としたプログラムです。教室後半には野外ウォーキングも行います。



運動 閉