

同意事項

- このプログラムは、地域支援事業実施要綱（H.18.4月）に基づき要支援・要介護状態になることの予防、又は要支援認定からの改善を目的とし、期間を限定して集中的にトレーニングを行うプログラムです。
- 3か月で達成可能な目標を立て、プログラム以外でもご自身で積極的に介護予防に取り組んでください。
- サービス終了後は、介護予防プログラムへの参加や、ご自身で取り組みを続けてください。
- 元気アップトレーニングは、一人、1回限りの利用です。初回利用時まで、利用料をサービス提供者に支払ってください。ご自身の都合で利用を中断しても、払い戻しはしませんのでご了承ください。
- 元気アップトレーニングは、自力での通所を基本とします。複合型で送迎を利用する場合も、自力通所を目指してください。なお、送迎を希望しても、定員や送迎範囲・ルート of の都合上、応じられない場合があります。
- プログラムの質向上・資料作成等のためアンケート、写真撮影などにご協力ください。
- あなたのプログラム利用に関する情報（体力測定値など）は、個人が特定されない形式で活用します。

あなたのまちの身近な相談窓口 長寿サポートセンター 一覧 2023.4月現在				
名称	所在地	電話番号	FAX番号	担当地域
白 河	白河3-4-3-201 イースト commons 清澄白河2F	5646-1541	3630-6598	常盤、新大橋、森下1・2、三好3・4、白河、高橋
海 辺	海辺12-13 千田福祉会館から東へ徒歩2分	3645-6761	3645-6781	千石、石島、千田、海辺、扇橋
住 吉	住吉1-9-5 特養・あそか園1F	3635-0646	3632-3617	森下3～5、猿江、住吉、毛利
平 野	平野1-2-3 深川ふれあいセンター2F	5639-9121	3641-1522	清澄、平野、三好1・2、佐賀、福住、深川、冬木、門前仲町、木場3
古 石 場	古石場2-14-1-101 ウェルタワー深川1F	3641-2801	5621-3545	永代、富岡、牡丹、古石場、越中島、木場2
東 陽	東陽6-2-17 高齢者総合福祉センター3F	5665-4547	5606-8863	木場4・5、東陽
塩 浜	塩浜2-7-2 特養・らん花園1F	5617-6213	5617-6050	塩浜、潮見、木場1・6
豊 洲	豊洲2-2-18 豊洲シビックセンター3F	5859-0566	5547-5400	豊洲、東雲、有明、青海、海の森
枝 川	枝川11-8-15-101 深川南部保健相談所隣	5634-0158	5632-2036	枝川、辰巳
亀 戸	亀戸1-30-8 亀戸福祉会館から東へ徒歩2分	5627-2525	5858-8919	亀戸1・2・6
亀 戸 北	亀戸4-21-13 亀戸第四保育園と同じ建物3F	5626-0671	5626-0133	亀戸3～5
亀 戸 東	亀戸9-13-1 東京城東病院2F	5875-3451	5875-3452	亀戸7～9
大 島	大島6-14-4-103 URシティコート大島4号棟	5628-0541	3638-4515	大島3・5・6
大 島 西	大島4-1-37 UR大島4丁目団地内	3636-9857	5628-5125	大島1・2・4
大 島 東	大島9-6-16 特養・コスモス1F	5836-5301	3638-3585	大島7～9
北 砂 西	北砂3-31-19 砂町銀座通り	3615-4860	6388-9331	北砂1～3・5
北 砂 東	北砂6-20-30 特養・北砂ホーム1F	5606-1744	5683-2440	北砂6、東砂1・2
北 砂 南	北砂7-7-1-101 UR北砂7丁目団地内	6660-2050	6660-2070	北砂4・7、南砂4・5
東 砂	東砂4-16-12 末広通り商店街	5857-8243	5857-8240	東砂3～7
南 砂	南砂2-3-5-102 南砂2丁目住宅5号棟1F	3640-9851	3640-9920	南砂1・2
新 砂	新砂3-3-37 特養・三井陽光苑1F	5653-1735	5632-3212	東砂8、南砂3・6・7、新砂、新木場、夢の島、若洲

メモ

問合せ先
地域ケア推進課
地域ケア係
☎3647-4398



▲ホームページはこちら

生活機能の低下が心配される方の 元気アップトレーニング



ご相談・お申し込みは、
長寿サポートセンターへ！
（裏面）
*ご利用には条件があります。
相談の結果、他のサービスをご案内する場合があります。

対象者

●事業対象者

（基本チェックリスト*の結果、対象者と判定された方）
*日常生活を自力で営む機能を判定するためのチェックリスト

●要支援1・2

複 合 型

リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）による指導で元気に

ひとり一人の身体の状態に合わせて総合的なトレーニングを計画し、全身状態の改善を目指します。

実施期間 週2回、3ヶ月間

実施時間 1回120分

指導者 理学療法士または作業療法士

自己負担 4,800円（3ヶ月24回分）

実施箇所 区内4ヶ所

運動特化型

気軽に、身近な場所で運動

自宅でも継続できる運動プログラムを実施し、体力の維持向上を図ります

実施期間 週2回、3ヶ月間

実施時間 1回60分

指導者 柔道整復師

自己負担 2,400円（3ヶ月24回分）

実施箇所 公益社団法人東京都柔道整復師会江東支部に所属する整骨院、接骨院の一部



*実施場所の詳細は中面参照

枝川高齢者在宅サービスセンター

江東区枝川1-8-15-101

- *ペットボトルやラップの芯など身近なものを使ってできる運動を提案!
- *個別に記録ノートを作成!
ご自宅でのお食事を思い出しながら記入頂き、それをもとに栄養のお話をしたり、ご自宅でも継続できる運動を宿題として実施して頂き、記録ノートにチェックをして頂きます。生活リズムの中に運動を取り入れられるようなプログラムの提供を心掛けています。
- *その他、運動プログラム、脳トレ問題集、のみこみ機能の低下を防ぐためのお口の体操、などなど機能訓練指導員の資格を持った職員がサポート致します。



スポーツクラブ ルネサンス北砂

江東区北砂2-16-1

毎回

脳トレ

ルネサンスオリジナルプログラム「シナプソロジー」
ゲーム感覚で楽しみながら脳に刺激を入れていきます。

健康チェック

ストレッチ

月曜日

機能的トレーニング

イスやボール、マットやボールなど様々なツールを使用して立ち上がり動作やバランス機能を向上させるトレーニングを行います。

↓

座学(10分ぐらい)
専用のテキストを使い、「栄養・口腔機能の維持・向上」について学びます。

木曜日

筋力トレーニング

理学療法士が個人個人に合わせたプログラムを作成。マシントレーニング中心に行っています。

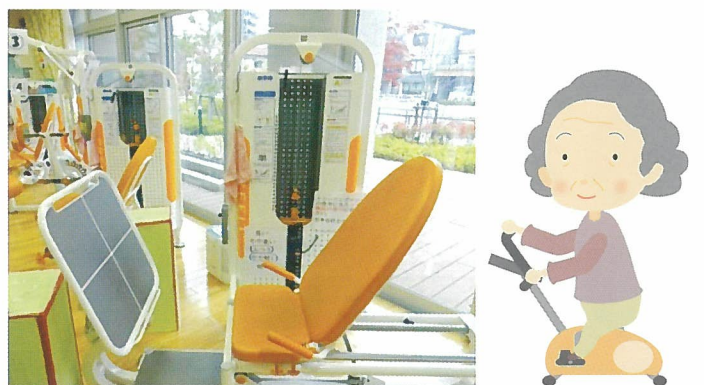
↓

自転車などの有酸素トレーニング。
↓
専門のスタッフが付き添うので初めてでも安心して筋力トレーニング。

あかつき苑

江東区大島7-38-15

- *「歩行浴プール(アクア)」中心のAコースと「マシントレーニング」中心のBコースの2種類です。
- *評価は「おたっしや21健診」「日常生活状況表」「体力測定」「筋力測定」等を行い、日常生活にどのくらい効果があったのかを見ていきます。
- *プログラム終了後も当施設で「一般の運動トレーニング」に参加できます(フォローアップ可能)。



寿園サービスセンター

江東区北砂2-1-16

寿園サービスセンターでは、理学療法士・作業療法士が皆様の「**体力測定**」を行い、お身体にあった**無理のない運動**を行います。

そのほか、様々な遊びを通じて**仲間づくり**もできます。管理栄養士による栄養講座や、看護師によるお口のケアや健康管理などの講座も開催します。



	名称	所在地
1	竹本接骨院	江東区新大橋 3-15-1-101
2	岡田接骨院	江東区三好 4-9-6
3	加藤接骨院	江東区千田 4-4
4	あさひオリーブ整骨院	江東区富岡 2-3-4
5	森下眞栄接骨院	江東区森下 2-31-4
6	ふたば接骨院	江東区森下 5-19-22
7	しまむら接骨院	江東区深川 2-17-1
8	江東眞栄接骨院	江東区東陽 3-24-2
9	やまどう接骨院	江東区東陽 4-10-13
10	小林整骨院	江東区木場 5-2-2-2F
11	大澤接骨院	江東区枝川 1-7-12 Sメゾン4号室
12	枝川はりきゅう整骨院	江東区枝川 3-7-3
13	うしお整骨院	江東区潮見 2-1-10-203
14	落合整骨院	江東区亀戸 2-14-5
15	まつい整骨院	江東区亀戸 7-37-14-1F
16	敬愛接骨院	江東区亀戸 9-5-20-102
17	遠藤接骨院	江東区亀戸 9-23-7
18	和接骨院	江東区大島 5-34-19
19	大日方接骨院	江東区北砂 3-16-21
20	鈴の木整骨院	江東区北砂 3-24-8
21	佐藤接骨院	江東区北砂 5-8-12
22	大西接骨院	江東区北砂 7-3-21-101
23	武沢接骨院	江東区東砂 6-17-5
24	江東ナグラ堂接骨院	江東区南砂 2-37-10-103
25	さんしろう整骨院	江東区南砂 6-2-9-1F
26	元八整骨院	江東区南砂 6-11-19
27	みなみすな町接骨院	江東区新砂 3-4-31 SUNAMO 4F