

3か月間で
改善！

令和7年6月～

短期集中 いきいき教室

★利用できる人

- ・要支援1、2または事業対象認定者の人で、福祉用具のレンタル以外のサービスを利用していない人

★サービス内容

短期集中いきいき訪問と一緒に利用するサービスです。

- ①短期集中いきいき訪問で、リハビリ専門職が困りごとの確認と改善に向けた取組を提案します。
- ②短期集中いきいき教室で、**運動・栄養・口腔・社会参加**の取組を行いながら、困りごとの改善を目指します。

★教室の利用回数

週1～2回 3か月間

★料金

＜短期集中いきいき教室＞

送迎ありの場合 250円／回

送迎なしの場合 150円／回

必要な方は
タクシーで
送迎します



事業所	場所	曜日	教室の時間
日高見中央クリニック	北鬼柳22-46	火・金	10：00～11：30
			14：45～16：15
特別養護老人ホームさくら爽	さくら通り3-7-7	火・金	10：30～12：00

お問い合わせ先



お住まいの地区の地域包括支援センター

または、北上市長寿介護課包括支援係 ☎ 0197-72-8221

短期集中 いきいき教室

取り組みを一部紹介

体を動かす

きたかみいきいき
体操で筋力・体力
をつけます



まなぶ

普段の生活を振り
返り、元気を保つ
ための食事やお口
の健康づくりにつ
いてまなびます



情報提供

地域で運動や趣味活動をしている場
などについて情報提供します



短期集中 いきいき教室 利用者の声

以前は台所に立っているのが大変でしたが、教室に通って体力がついたことで、調理の間立っているのが楽になりました。



おかげさまで体を動かすのが楽になりました。教室が終わっても、近くの公民館でいきいき体操を続けたいと思います。



利用した人から嬉しい声が届いています。
短期集中いきいき教室をぜひご利用ください。

3か月間で
改善！

令和7年6月～

短期集中 いきいき訪問

★利用できる人

要支援1、2または事業対象認定者の人で、体を動かすことについて困りごとがある人
(通所または訪問リハビリを受けていない人に限ります)

困りごとの例

- 筋力や体力が落ちて、家事や畑作業などをするのが大変
- 杖や手すりを使い始めた、または使おうと思っている
- フレイル（心と体の衰え）の人またはフレイル予備軍の人

自分がフレイルか裏面でチェックしてみましょう！



★サービス内容

リハビリ専門職が月に1回程度ご自宅へ訪問し、体の困りごとに対して**改善方法等のアドバイス**を行います。



★利用回数

おおむね月1回、3か月間の利用

★料金

初回 300円
2回目以降 200円／回



お問い合わせ先



お住まいの地区の地域包括支援センター

または、北上市長寿介護課包括支援係 ☎ 0197-72-8221

フレイルチェック

フレイル（心と体の衰え）になっていないか
チェックしてみましょう！！

- 以前より筋力（握力）が低下した
- 半年で2Kg以上体重が減った
- 週に1回も軽い運動や体操をしていない
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった



1つでも当てはまればフレイル予備軍、
3つ以上当てはまるとフレイルです。

フレイルは早く気づいて対策することで元気を取り戻せます。

短期集中いきいき訪問を利用して、
フレイルから回復しましょう



「短期集中いきいき教室」も

一緒に利用するとさらに効果アップ！

詳しくは短期集中いきいき教室のチラシをご覧ください

★いきいき訪問事業所一覧

事業所	訪問する時間（平日のみ）
日高見中央クリニック	9：30～17：00
特別養護老人ホームさくら爽	
ホームケアクリニックえん	
訪問看護ステーションあゆみ	
北上済生会病院	