

元気回復プログラム

をご活用ください！

年齢による体の変化、病気やけがなどをきっかけに、近所までの外出や階段の昇り降りなど、これまで当たり前に行ってきた家事などが難しくなったと感じている方はいませんか？

こんなことで困っていませんか？



その体の変化をそのままにしないで！気付いたときがはじめどき！

元気回復プログラムで**短期集中的**な指導を受け、

低下している生活機能を改善させ、「**自分でできる力**」を維持します！

元気回復プログラムとは・・・

3～6か月間で週1回程度の運動等を行う教室です。

専門職があなたの状態にあわせて、運動・栄養・口腔ケア等の効果的なプログラムを提供します。

運動機能等の向上によって、生活の中の困りごとを解決することを目指します。



次のリストのうち、**3個以上**の項目に当てはまり、日常生活に困りごとのある方は、元気回復プログラムの利用を相談してみましょう

1 階段を昇るのに手すりが必要



2 椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要



3 15分位続けて歩くことが出来ない



4 この1年間に転んだことがある



5 転倒に対する不安が大きい



当てはまる数は

個

❀利用までの流れ❀

1. お住いの地区を担当する地域包括支援センターへ相談
2. 地域包括支援センター職員が自宅を訪問面談のうえ計画（ケアプラン）を作成
3. 利用する事業所の担当者と面談日常生活上の困りごとの確認や改善目標の設定などを行う
4. 元気回復プログラムの利用開始

お気軽にどうぞ！



あなたのお住いの担当地域包括支援センターは...

名称	担当地域	連絡先
中央地域包括支援センター	隈庄手、竹田、田島、豆田	23-2552
西部地域包括支援センター	光岡、三花、小野、朝日、大鶴、夜明	26-0036
東部地域包括支援センター	三芳、高瀬、西有田、東有田、五和	22-0248
南部地域包括支援センター	前津江、中津江、上津江、天瀬、大山	57-9012

いくつになっても日田市で元気に暮らし続けるために、**元気回復プログラム**を利用してみませんか？

【お問合せ先】 日田市役所 長寿福祉課長寿福祉係(市役所1階)
TEL : 22-8299 FAX : 22-8258