

# 短期集中予防サービスのご案内



## 介護予防の取り組みをしてみませんか？

こんな症状はありませんか？

最近、物忘れが多くなった、疲れやすい、食事でむせる…。  
気づかないうちに、介護が必要な状態になってしまう恐れがあります。

短期集中予防サービス（通所型短期集中予防事業）で  
生活改善意欲のある方は、介護予防の取り組みをしてみませんか？

下記の **1** か **2** のどちらかにあてはまる方が対象です

- 1** 介護保険において要支援1・2認定を受けた方
- 2** 65歳以上で基本チェックリストにより事業対象者と判定された方

恵庭市が委託している保健・医療の専門職が実施する機能向上プログラムに3ヶ月間、週1回（全12回）通っていただき、プログラム終了後は、ご家庭や地域での取り組みを継続していただくことを目指します。

※プログラム例 いきいき百歳体操・マシントレーニング・お口の体操など  
（事業所によって特徴があります）

### ◆ お申込み

対象と思われる方で利用を希望される場合は、恵庭市役所介護福祉課、または地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センターの担当者が、  
身体や生活の状況をお伺いした上でケアプランを作成します。  
ケアプランに基づいて、事業に参加していただきます。



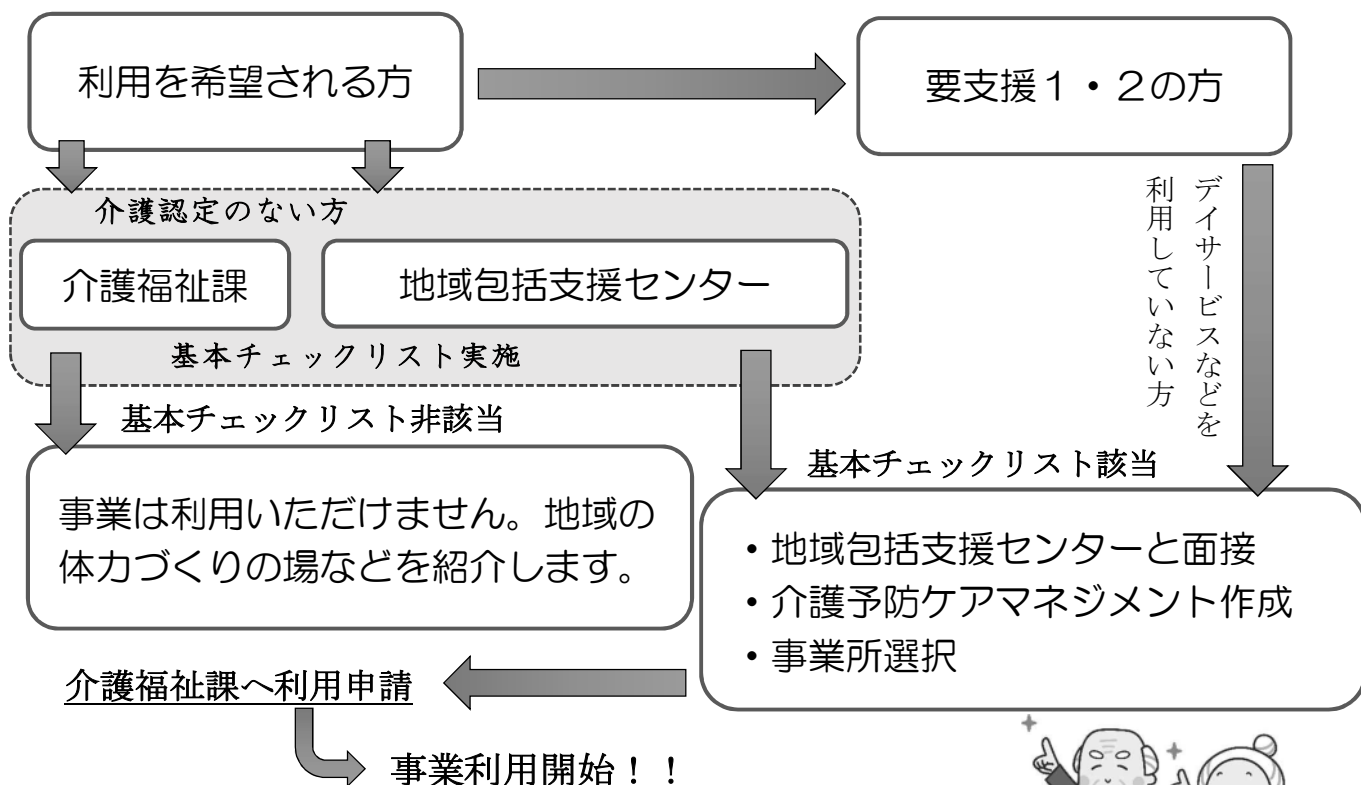
### ◆ 料金

**無料**です！

詳しくは裏面へ！



◆ 手続きの流れ



◆ 相談窓口

地域包括支援センター	住所	電話
たよれーる・みなみ	柏木町429-6	34-8467
たよれーる・ひがし	黄金南5丁目11-4	35-1071
たよれーる・中島・恵み野	恵み野西2丁目3-10	36-0036
たよれーる・きた	島松本町1丁目11-1	25-3100

◆ 申請窓口

恵庭市役所	住所	電話
保健福祉部介護福祉課	京町1番地	33-3131

◆ 事業所

事業所名	住所	開設日時
セントラルフィットネスクラブ恵み野	恵み野里美1丁目2-1	毎週木曜日 13時~14時半
ワーカーズコープ もりのいえ	恵央町14-4	毎週月曜日 10時~12時
リハビリ特化型 デイサービスカラダラボ恵庭	大町4丁目2-27	毎週土曜日 10時~11時半
リハビリサロン りぶら	相生町58-1	月~金曜日 9時~12時・13時~16時の間の1時間程度 (要相談)

【 お問い合わせ 】 恵庭市役所 介護福祉課 生きがい対策 TEL33-3131(内線1209)