



短期集中サービス C

目的：

- ① 排泄・入浴・調理・買物・趣味活動等の生活行為が改善し、家庭や地域において自立した生活を営むことができるようになる。
- ② 趣味活動、老人会、スポーツ、就労やボランティア、介護予防の通いの場等へつながり、今後も自立し活動的な生活が維持できる。

実施日： 1) 通所 毎週 火・金曜日 午前 10 時から 12 時
2) 訪問 随時

期間：利用開始から 3 か月間。最大 6 か月までは延長が可能。

スタッフ：理学療法士、健康運動実践指導者

持ち物：水筒・ペットボトル等（水分補給できるもの）
運動ができる服装・靴

日程： 9：30～9：50 迎え

- 10：00
- ・体調確認、バイタルサイン測定
 - ・集団体操 準備運動
 - ・集団体操 筋力強化
 - ・個別機能訓練（1 人 15 分程度）
 - ・屋外歩行練習、階段昇降練習
 - ・その他

12：00 送り

楽しみたい事は何ですか？一緒にトレーニングを頑張りましょう！！



お問い合わせ
金武町地域包括支援センター
電話 098-968-5933
担当 赤嶺 山城