

ご利用の
手続き
などは…

みなさんの
お近くの相談窓口

「地域包括支援センター」

がお手伝いします

ぜひお気軽にご相談ください!

みなさんのお近くの相談窓口

地域包括支援センターです

- 西部地域包括支援センター ☎0154-55-2666
昭和190番地4462 老健くしろ内
- 中部北地域包括支援センター ☎0154-36-1233
文苑4-65-2 ふみその東陽ビルI 1階
- 中部南地域包括支援センター ☎0154-24-1102
堀川町8-43 ケアコートひまわり内
- 東部北地域包括支援センター ☎0154-42-0600
鶴ヶ岱1-10-46
- 東部南地域包括支援センター ☎0154-42-8222
春採4-10-15 望洋ふれあい交流センター内
- 阿寒地域包括支援センター ☎0154-66-1234
阿寒町中央1-4-1 阿寒町行政センター内
- 音別地域包括支援センター ☎01547-9-5252
音別町中園2-119-1 音別町福祉保健センターほほえみ内

釧路市介護高齢課 高齢福祉担当 ☎ 0154-23-5185

介護予防・日常生活支援総合事業

釧路市 短期集中予防サービスの ご案内

介護予防に
取り組みましょう!



老化によって起こりやすい、物忘れ、転びやすい、むせやすいなどの症状が気になる方、楽しく介護予防に取り組んでみませんか？
いつまでもいきいきと楽しい生活を送っていただくため、釧路市では「短期集中予防サービス」を実施しています。

カラダも頭も若返る! 元気づくりの3つのコース

健脚 コース



長い時間歩いても
疲れなカラダづくりを
目指します。

個々人に合った
ブラッシング方法などを
学びます。



すじきり コース

脳

シャッキリ コース



運動や趣味活動など
頭とカラダの活性化に
取り組みます。