

3 カ月間の集中的な介護予防の取り組み

担当課 市役所介護高齢課高齢福祉係 (☎23-5185)

短期集中予防サービスのご案内

高齢化社会が進む中、いつまでも元気で自立した生活を送りたいと願っている方は多いと思います。
しかし、加齢に伴い「疲れやすい」「食事でむせる」「物忘れが増えた」など気付かないうちに身体の機能は自然に衰えていきます。

このサービスは、3 カ月間で集中的に専門職から指導を受け、生活機能の維持・改善を目指します。

利用可能な方

65歳以上の釧路市民の方で、「要支援1・2の方」または「生活機能の低下がみられた方※」

※基本チェックリスト（日常生活に関する25項目の質問）を用いて地域包括支援センター等が判断します。



料金は
1 回利用につき
100円

釧路市
介護予防普及啓発
キャラクター
「まんねん」

全12回 健脚コース
(運動機能)

- ◆階段の昇り降りが辛い
- ◆少し歩くと疲れる
- ◆転倒が心配

- ◆理学療法士や作業療法士などがストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動などを指導
- ◆自宅でできる運動や転倒予防についても学ぶ

全4回 □すっきりコース
(口腔機能)
今年度は10～12月の期間
コアかがやきににて実施予定！

- ◆固いものが食べにくくなった
- ◆飲み物でむせるようになった
- ◆口の中が渇きやすくなった

- ◆歯科医師や歯科衛生士などが口のお手入れの仕方や呼吸法・口の体操などを指導
- ◆口と健康・病気の関連についても学ぶ

全12回 脳シャッキリコース
(認知機能)

- ◆同じことを繰り返し聞いてしまう
- ◆物忘れがひどくなった
- ◆日時や約束を忘れてしまう

- ◆脳のトレーニングに効果的な運動や趣味活動など、さまざまなことをして物忘れを防ぐ方法を学ぶ

※阿寒・音別地域では、全プログラムを合わせた複合コースを実施しています。※サービス終了後は、新たな社会参加の場へ通うことを目指し、紹介もします。

釧路市にお住まいの65歳以上の皆さま～ん!!

わかがえりレッスン
に参加しませんか？

わかがえりレッスンは、釧路市の介護予防プログラムで無理なく、楽しく、脳と体を“とことん”鍛えることができます。右記の教室で実施しているので、ぜひご参加ください！

対象者 おおむね65歳以上の市民で要支援・要介護の認定を受けていない方

参加費 無料

時 間 午前10時～正午（一部を除く）



※参加・見学の申し込み、お問い合わせは各地域包括支援センターへご連絡ください。

教室によっては参加人数や会場の都合上、新規参加者募集を停止している場合があります。

※天候などにより、日程が変更になる場合があります。

※阿寒、音別地域でも教室を実施しています。

阿寒町行政センター保健福祉課 (☎66-2120)

音別町行政センター保健福祉課 (☎01547-9-5252)

へお問い合わせください。



教室の
様子は
こちら

西部地区

- 星鶴荘すみのの会
- 大楽毛わかがえる会
- 昭和とんとんクラブ
- 鳥取ひまわりの会

- 第1・3金曜日 星鶴荘(星が浦北3-1-35)
- 第2・4月曜日 大楽毛南4丁目避難場所(大楽毛南4-5-35)
- 第1・3火曜日 昭和会館(昭和町4-8-10)
- 第1・3水曜日 鳥取北会館(鳥取北4-10-16)

中部北地区

- 美原荘健康体操サークル
※午前10時～11時30分
- 文苑活性塾ぶんぶん(午前・午後)
※午前10時～正午、午後1時～3時
- 清風荘愛あいクラブ
※午後1時～3時

- 第2木曜日 美原荘(美原4-3-1)
- 第2・4火曜日 文苑会館(文苑1-31-13)
- 第2・4金曜日 清風荘(愛国西3-26-1)

中部南地区

- 友遊ことぶき
- 鉄中にこにこクラブ
- キラキラ若桜クラブ

- 第1・3火曜日 寿荘(寿2-5-2)
- 第2・4木曜日 鉄北中央会館(若松町11-14)
- 第1・3水曜日 鉄北荘(柳町1-46)

東部北地区

- 平成きずなの会
- 春採の風サークル

- 第1・3月曜日 平成荘(武佐4-30-11)
- 第2・4木曜日 緑風荘(鶴ヶ岱3-1-40)

東部南地区

- 望洋如月チャレンジ会(午前・午後)
※午前10時～正午、午後1時～3時
- いきいき桜花の集い
- 白樺健康体操

- 第1・3木曜日 春採望洋地区集会所
(春採4-10-15)
- 第1・3火曜日 桜花荘(桜ヶ岡2-8-1)
- 第1・3水曜日 白樺ふれあい交流センター
(白樺台2-1-1)

「短期集中予防サービス」「わかがえりレッスン」の利用については各地域包括支援センターへご連絡ください。

施設名	住 所	電話番号	担当地域
西部地域包括支援センター	昭和190-4462 (老健くしろ内)	55-2666	鳥取、大楽毛地区 (昭和、鶴野などを含む)
中部北地域包括支援センター	文苑4-65-2 ふみぞの東陽ビル11階	36-1233	愛国地区 (美原、芦野、文苑などを含む)
中部南地域包括支援センター	堀川町8-43	24-1102	鉄北、橋北地区
東部北地域包括支援センター	鶴ヶ岱1-10-46	42-0600	橋南地区、春採5丁目、7丁目、8丁目の一部
東部南地域包括支援センター	春採4-10-15 (望洋ふれあい交流センター内)	42-8222	春採地区 (興津、桜ヶ岡、益浦などを含む)
阿寒地域包括支援センター	阿寒町中央1-4-1 (阿寒町行政センター内)	66-1234	阿寒町全域
音別地域包括支援センター	音別町中園2-119-1 (音別町福祉保健センターほほえみ内)	01547-9-5252	音別町全域