

【対象】

要支援1・2の方  
事業対象者

※事業対象者:心身の状態など簡単な質問より 介護予防や生活支援が必要と判定された方

名古屋市介護予防・生活支援サービス事業

# 運動型通所サービス

転倒をふせぎたい、筋力をアップしたいあなたに

## サービスの概要

対象	要支援1・2の方、事業対象者
回数	週1回(原則6か月) 更新可
時間	1時間～1時間30分程度
利用料	1回 248円(1割負担の方の目安)
実施場所	デイサービスセンター、フィットネスクラブ、施術所等(原則送迎なし)

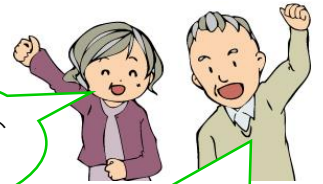
## サービスの効果



**利用者満足度は4年連続で80%を超えています!**

(2016年～2019年利用者アンケート結果より)

### 利用者の声



足、腰に筋力がつき、歩くのが楽になりました。(80歳代前半)

一人ではなかなか運動しないので、休まず利用していきたいです。(60歳代後半)

## サービスの内容

各事業所で様々なプログラムを実施しています。1グループ数人～15人程度で行います。

### 【プログラムの一例】

体調チェック  
ウォーミングアップ



### メインプログラム(主運動)

- 機器・器具を使った筋力向上運動
- バランス運動(バランスボールなど)
- ヨガ・ストレッチなど



クーリングダウン  
自宅での実施指導



運動の中で脳トレを取り入れる、各利用者にあった個別メニューを実施するなど、様々な工夫をしています。



## 申し込み

- サービスの対象者に該当するか等、まずは、いきいき支援センター(地域包括支援センター)、区役所にご相談ください。



いきいき支援センターの一覧はこちら

- 運動型通所サービスを提供している事業所は、NAGOYAかいごネットに掲載しています。



事業所の一覧はこちら