【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により、介護予防や生活支援が必要と判定された方

サービス・活動事業（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

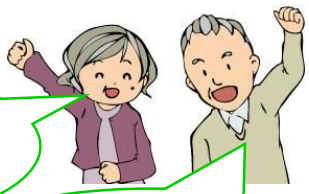
サービスの概要

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　274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）
〇機器･器具を使った筋力向上運動
〇バランス運動（バランスボールなど）
〇ヨガ･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 →

発行：名古屋市健康福祉局高齢福祉課　052-972-2540