

通所型サービス 《チェックリスト該当者のみ利用できます》

飯山市社協デイサービスセンター ゆきつばき・外様・瑞穂

★レクリエーションや交流をしながら、楽しく過ごしましょう！

コース	月曜日～日曜日(週1～2回)
時間	午前8時45分～午後3時
送迎	あり
参加費	1回 300円(入浴含む) ※別途昼食代 650円 他加算あり

ながでんハートネットアクア

★水中ウォーキングやマシントレーニングで運動機能を向上させましょう！

コース	月曜日・水曜日・木曜日(週1～2回)
時間	《月曜日》 午前11時～午後0時 《木曜日》 午前11時30分～午後0時30分 《月曜・木曜日》 午後1時～午後2時 《水曜日》 午後1時～午後2時
送迎	あり(市役所より南の地区のみ)
参加費	1回 300円 ※別途加算あり (曜日より要相談)

医療法人みゆき会

★集団リハビリで、運動機能を向上させましょう！

コース	月曜日～土曜日(週1～2回)
時間	午前9時45分～午後4時
送迎	あり
参加費	1回 300円(入浴含む) ※別途昼食代 730円、 他加算あり

LifeWell (ライフウェル)

★理学療法士とのマンツーマンの個別運動、マシン運動、小集団運動、マッサージ機の4種類の運動で運動機能を向上させましょう！

コース	火曜日・水曜日・木曜日・金曜日・土曜日
時間	《火～金曜日》 午後1時30分～午後4時 《土曜日》 午前9時50分～午後0時10分
送迎	あり
参加費	1回 300円 ※別途飲料代 220円、 他加算あり

【利用者負担について】

原則1割負担でご利用いただけますが、
一定以上の所得がある方の場合には2割負担
または3割負担となります。
(表記は1割負担の場合です)

移動入浴車「NUKUMARU」

★ミストサウナ(約40℃の蒸気を利用した温浴)を装備した車両が保健センター、活性化センターを巡回します。(介助員はつきません。自力で来場・入浴できる方が御利用いただけます)

内容	1回 30分程度のミストサウナによる温浴(着替え等に要する時間含みます)
利用料	1回 1,000円(65歳以上の方)

※実施時間等は調整中(R5.2.末現在)です。詳細は地域包括支援センター(☎67-0728)までお問い合わせを。



令和
5
年度

介護予防教室・ 通所型サービス事業のご案内

基本チェックリストの結果はどうでしたか？

飯山市では、住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らし続けられることを目指して、介護予防教室などの事業をおこなっています。

まだまだお元気な方も、生活機能の低下が心配な方も、これから自分らしく暮らしていけるように、介護予防を始めてみませんか？

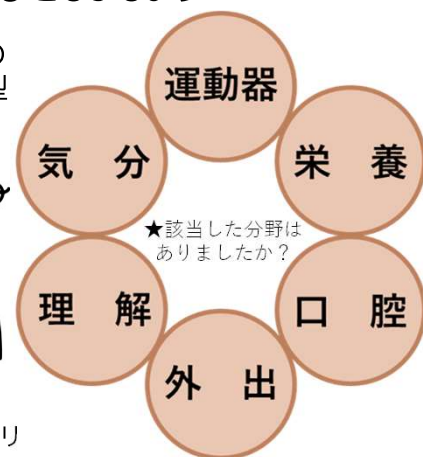
基本チェックリストの結果を参考に、教室選びをしましょう

基本チェックリストで、右の図のうち、いずれかの分野に該当した方には、『介護予防教室』と『通所型サービス事業』がオススメです。

ぜひ参加して、介護予防を始めましょう！

でも・・・

『どの教室を選べばいいのかわからない・・・』



大丈夫です。

地域包括支援センターの職員が、ピッタリの教室選びをお手伝いします！

まずはお気軽に、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

飯山市地域包括支援センター ☎0269-67-0728 (直通)

地域包括支援センターは、みなさんが住みなれた地域で安心して暮らし続けることができるよう、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。

介護予防教室への参加や介護(予防)保険サービスの利用について、また、困りごとや心配ごとなど、なんでもご相談ください。

他に、こんな事業もあります

◇移動入浴車「NUKUMARU」

※詳しくは4ページをご覧ください



介護予防教室の すゝめ

今年こそ、介護予防。

1. はつらつ健康教室

運動器 外出

運動の強さ
★★★★★

★セラバンドやボールを使って、運動機能を向上させましょう！

コ	ー	ス	月曜・木曜コース(月2回程度)
時	間		午後1時～午後2時30分
定	員		2教室 各教室 20名
送	迎		なし
入	浴		なし
参	加	費	1回 300円
会	場		老人福祉センターなのはな (旧 トクタケノキ)



2. 筋力アップ教室

運動器 栄養 口腔 外出

運動の強さ
★★★★☆

★マシーンを使ったトレーニングで、筋力アップを目指しましょう！

コ	ー	ス	水曜・金曜コース(月2回程度)
時	間		午後1時～午後3時30分
定	員		4教室 各教室 12名
送	迎		あり
入	浴		あり
参	加	費	1回 300円
会	場		ケアセンター湯の入



3. 健口すこやか教室

口腔 運動器 栄養 外出

運動の強さ
★★★★☆

★楽しく体を動かしたり声を出しながら、口腔機能の改善をしましょう！

コ	ー	ス	水曜コース(月2回程度)
時	間		午前9時15分～午前11時30分
定	員		2教室 各教室 18名
送	迎		あり
入	浴		あり
参	加	費	1回 300円
会	場		ケアセンター湯の入



『口活』
始めてみませんか？

4. いきいき教室

理解 運動器 栄養 口腔 外出 気分

運動の強さ
★★★☆☆

★脳トレや転倒予防の体操を行いながら、一日をいきいきと過ごしましょう！

コ	ー	ス	火曜・木曜コース(週1回程度)
時	間		午前9時15分～午後3時30分
定	員		2教室 各教室 18名
送	迎		あり
入	浴		あり
参	加	費	1回 300円 ※昼食代別途 500円
会	場		ケアセンター湯の入

『アタマもカラダも
若返る』
おすすめ教室
No.1

5. 脳トレ教室

理解 栄養 口腔 外出 気分

運動の強さ
★★☆☆☆

★計算・かなひろい等の脳トレやレクリエーションで認知症予防をしましょう！

コ	ー	ス	金曜・土曜コース(週1回程度)
時	間		午前9時15分～午後2時30分
定	員		1教室 各教室 18名
送	迎		あり
入	浴		あり
参	加	費	1回 300円 ※昼食代別途 500円
会	場		ケアセンター湯の入



◇各教室について◇

表示されている★マークは、運動強度を表しています。★が多いほど運動強度は高くなります。

◇お風呂について◇

湯の入荘のお風呂には、介助員はおりません。自力で入浴できる方がご利用いただけます。