

# 健幸アツプ教室

あなたの「したい」「できるようにになりたい」を実現します。

以下のプログラムを複合的に実施します。

## 1 運動プログラム



一人ひとりの目標達成に向け、リハビリテーション専門職等とともに、生活機能の維持向上を目指します。

## 2 栄養改善プログラム



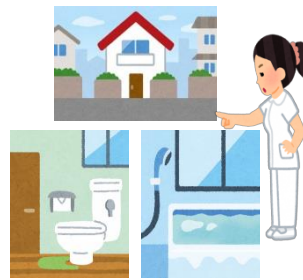
低栄養予防のための、講話や指導等を行い、食事・栄養に対する知識と関心を深めます。

## 3 口腔機能向上プログラム



口腔機能向上のための講話や口腔清掃の自立支援、摂食・嚥下機能訓練等を行い、日常的にセルフケアを維持できるよう支援します。

## 4 訪問指導



自宅（浴槽・トイレ・段差等）及び自宅周辺的环境確認や動作・歩行状況の確認により、日常生活で支障となっている生活行為を明らかにし、個別指導を行います。

## 5 自宅でのセルフケア



教わったトレーニング（屋内外でできる簡単なもの）を日々の生活でも継続し、活動的な生活を送れるよう支援します。

## 6 暮らし輝く生活を



日々の暮らしの満足度を高め、いつまでも充実感にあふれ輝く人達を倉敷市に増やすことを目指しています。

対象者：要支援認定者又は65歳以上で基本チェックリストにより対象と判定された方

期間：6ヶ月週1回又は3ヶ月週2回（終了後も継続して通う教室ではありません）

参加費：1割負担の方 376円/回 2割負担の方 752円/回 3割負担の方 1,128円/回

事業者：倉敷市の指定する介護保険事業所が実施します(裏面参照)

市担当：倉敷市地域包括ケア推進室 ☎086-426-3417

まずは、お住まいの地区の**高齢者支援センター(裏面参照)**にご相談ください

《倉敷市高齢者支援センター 短期集中健幸アップ教室実施事業所 一覧表》

○倉敷市高齢者支援センター(令和3年6月現在)

地区	センター名	区 域(小学校区)	所 在 地	電 話	FAX
倉敷地区	倉敷中部	倉敷東小・万寿小・万寿東小 菅生小一部(青江、西岡、宮前、祐安)	鶴形1-9-7 (ケアハウスつるがた内)	430-6703	430-6701
	倉敷南	倉敷西小・粒江小	粒江2500-1 (特養浮洲園内)	420-1355	429-3314
	老松・中洲	老松小・中洲小	老松町4-4-7 (倉敷在宅総合ケアセンター内)	427-1191	427-0188
	大高	大高小・葦高小・倉敷南小	新田2689 (倉敷市保健医療センター内)	427-8811	427-1928
	倉敷西	中島小・西阿知小・連島北小	中島770-1 (誠和会在宅センター内)	466-3156	466-6366
	帯江・豊洲	帯江小・豊洲小	亀山679-1 (老健亀龍園内)	429-2714	429-2488
	中庄	中庄小	徳芳504 (杉の子デイサービスセンター内)	461-2357	463-3775
	天城・茶屋町	茶屋町小・天城小	藤戸町藤戸1573-1 (藤戸クリニック内)	428-1661	428-1134
	庄北	庄小一部(上東、二子、山地、西尾、 日畑、矢部、庄新町)	山地1297 (特養庄の里内)	461-0085	461-0037
	倉敷北	庄小一部(下庄、松島、栗坂)・ 菅生小一部(浅原、西坂、生坂、三田)	下庄700-1 (老健サンライフ倉敷内)	463-7760	462-7778
水島地区	水島	第四福田小・第五福田小・水島小	水島南春日町13-1 (医療生協会館内)	446-6511	444-3228
	福田	第一福田小・第二福田小・第三福田小	東塚5-4-50 (老健和光園内)	455-5132	455-5135
	連島	連島東小・旭丘小・連島神亀小・ 連島西浦小・連島南小・霞丘小	神田2-3-27 (特養みどり荘内)	444-3200	448-7546
児島地区	琴浦	琴浦東小・琴浦西小一部(児島上の町 を除く)・琴浦北小・琴浦南小	児島下の町5-2-17 (特養王慈園内)	473-9001	473-9090
	児島中部	児島小・緑丘小・ 琴浦西小一部(児島上の町)	児島柳田町355-1 (特養倉敷シルバーセンター内)	473-0847	473-1073
	児島西	味野小・本荘小	児島駅前4-83-2 (児島障がい者支援センター内)	472-0221	470-0265
	赤崎	赤崎小	児島阿津2-7-53 (老健オアシスK-3内)	472-2941	472-2900
	下津井	下津井東小・下津井西小	下津井吹上2-6-4 (下津井病院内)	479-8271	479-7349
	郷内	郷内小・郷内尾原分校	串田660 (老健倉敷あいあいえん内)	470-2005	485-3700
玉島地区	玉島東	上成小・乙島小・乙島東小	玉島750-1 (プライムホスピタル玉島内)	523-6235	523-6234
	玉島中部	玉島小・柏島小	玉島中央町1-4-8 (老健秀明荘内)	523-5322	523-5323
	玉島南	玉島南小・沙美小・南浦小	玉島勇崎1044-3 (地密特養あすなろテラス内)	528-3266	441-7201
	玉島北	長尾小・富田小・穂井田小	玉島陶856-1 (特養グリーンピア瀬戸内内)	525-1339	525-1244
	船穂	船穂小・柳井原小	船穂町船穂1861-1 (高齢者福祉センター内)	552-9005	552-9030
	真備	川辺小・岡田小・蘭小 二万小・箭田小・呉妹小	真備町箭田2159 (シルバーセンター後楽内)	698-5999	698-8006

○短期集中健幸アップ教室実施事業所(令和3年6月現在)

事業所名称	所 在 地	電 話	期間・頻度
倉敷記念病院	倉敷市中島770-1	460-0020	6ヶ月週1回
コープリハビリテーション病院	倉敷市水島東千鳥町1番60号	444-3212	6ヶ月週1回
介護老人保健施設和光園(休止中)	倉敷市東塚5丁目4番50号	455-5112	6ヶ月週1回
富田デイサービスセンター	倉敷市玉島道口2754-1	522-8511	6ヶ月週1回
介護老人保健施設サンライフ倉敷(休止中)	倉敷市下庄700番地1	462-7111	6ヶ月週1回

※電話をおかけの際は、番号をよくご確認の上、くれぐれも間違いのないようご注意ください。