



体力や気力の衰え・生活動作のやりにくさを感じたら



# 元 気 塾

多摩市が行っている 通所型短期集中予防サービスです

・利用期間 週 2 回 4 カ月間 (曜日はコースごとに固定となります)

・料金 無料

・活動時間 約2時間

・送迎 なし

※3か所にある元気塾いずれかに、ご自身で通っていただきます

※バスの乗降や通所に不安がある方には1か月程度、スタッフが通所に付き添う  
外出訓練もあります

## ・活動内容

リハビリテーション専門職等が個々の課題に合わせてプログラムを提供します。

## ・プログラム一覧

運動機能向上プログラム・認知機能向上プログラム・栄養改善プログラム  
口腔機能向上プログラム・閉じこもり予防プログラム・うつ予防プログラム

※マンツーマンのリハビリではありません。



座って全身を動かしていきます

運動機器による運動も行います



お口の体操や認知症予防などの講座や活動もあります

# お申込み から 利用の流れ

① 相談  
利用可能な対象者であるか等、お住まいの地区の地域包括支援センターに相談(別紙参照)

② 見学  
元気塾を見学します

③ 計画作成  
元気塾に参加する目的(目標)を地域包括支援センターと話し合い、申請書類一式や計画書を作成します

④ 相談  
地域包括支援センター、元気塾スタッフと、4か月後の目標などの話し合いを行います

## 元 気 塾 ス タ ー ト

⑤ 通所  
体力低下や日常生活上の支障など状態を確認し 4か月間 週2回通所して、改善に向けたプログラムを行います

⑤ 通所  
卒業後に継続できる地域の介護予防活動について、それぞれの状況に応じて、随時相談・調整(見学)のサポートを、元気塾と地域包括支援センターで行います

⑥ 相談  
卒業に向けて 地域包括支援センター、元気塾スタッフ等と 目標の達成状況や、卒業後の活動などの話し合いを行います

## 元 気 塾 卒 業

体操の会や趣味活動などで 介護予防を継続!

# 利用可能な方



多摩市内に住所がある65歳以上の方で、次の(1)か(2)に当てはまる方

(1) 介護保険の要支援認定者

(2) 基本チェックリストにて総合事業対象者と認定された方

※ただし、介護予防通所介護、介護予防通所リハビリテーション、医療のリハビリテーションを利用している方や要介護1~5の認定を受けている方は、元気塾を利用できません。詳しくは、地域包括支援センターにてご確認ください。

## 利用した方の声

元気塾に通うきっかけは、参加している近トレの仲間である元気塾卒業生に勧められたことです。

4か月通ってみて、すごくよかったです。習得した体操を家でも行いましたが、さらに運動を継続しようと思い、介護予防リーダーとして活動することにしました。

最初は足が痛くて全然歩けなかったけど、元気塾で無理のない運動を教えてもらったのがよかったです。

元々は運動する習慣が全然なかったのに、今では毎朝起きた時の日課になっています。現在、元気塾でボランティア活動をしています。



平常、家で動かす機会のない筋肉も運動できてとても身体の開放感を味わうことができ、うれしかったです。

そして、他の人達との交わりの機会ともなり心身ともに元気をもらいました。(92歳 女性)



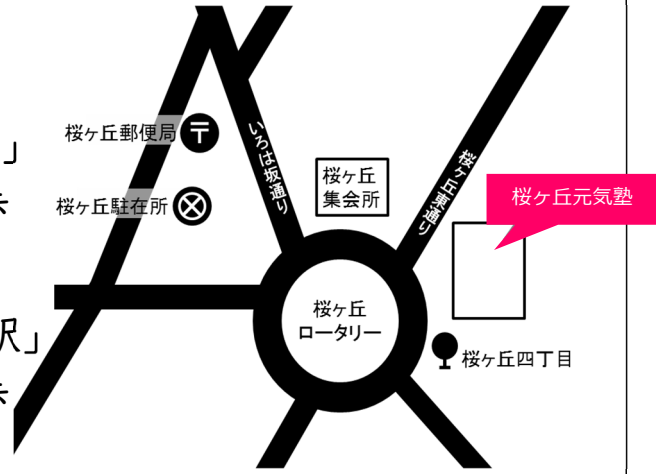
# いきいき元気センター(元気塾)のコース 場所

## 桜ヶ丘いきいき元気センター(元気塾) 多摩市桜ヶ丘2-1-1

☎ 042-311-7300

月・木(午前)コース  
 月・木(午後)コース  
 火・金(午前)コース

- ① 聖蹟桜ヶ丘駅から「桜ヶ丘2丁目経由永山駅」行きのバスにて「桜ヶ丘4丁目」で下車し徒歩(バス10分弱、徒歩1分)
- ② 永山駅から「桜ヶ丘2丁目経由 聖蹟桜ヶ丘駅」行きのバスにて「桜ヶ丘4丁目」で下車し徒歩(バス10分弱、徒歩1分)

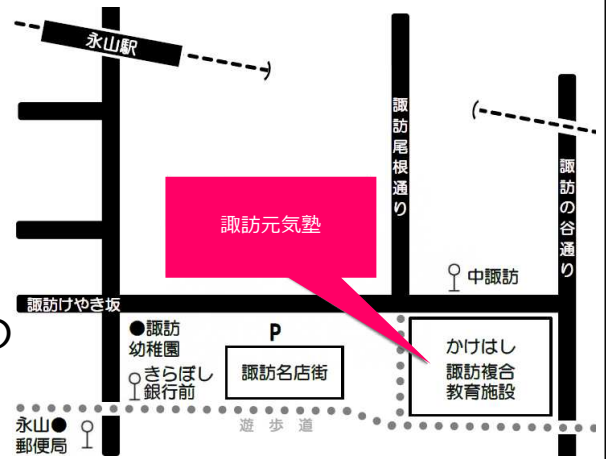


## 諏訪いきいき元気センター(元気塾) 多摩市諏訪5-1かけはし(諏訪複合教育施設)1階

☎ 042-310-1519

月・水(午前)コース  
 火・金(午前)コース  
 火・金(午後)コース

- ① ミニバス停留所「中諏訪」から徒歩(1分)
- ② 永山駅から徒歩(20分)
- ③ 永山駅から「諏訪4丁目」「永山5丁目」「鶴川駅」「京王多摩車庫」いずれか行きのバスにて「きらぼし銀行前」で下車し徒歩(バス5分、徒歩7分)

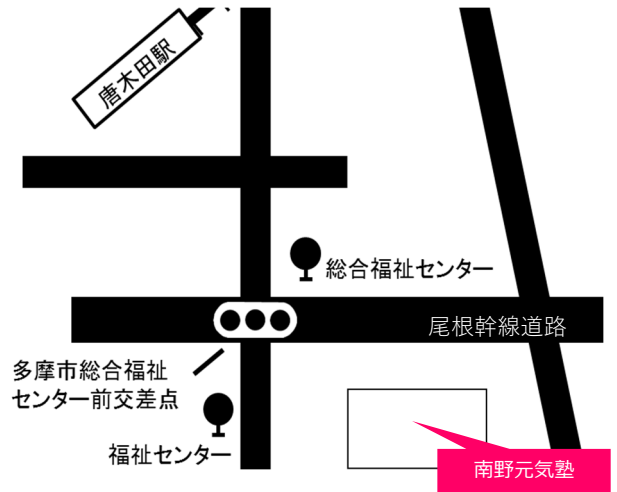


## 南野いきいき元気センター(元気塾) 多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福社プラザ(総合福祉センター)4階

☎ 042-311-2878

月・木(午前)コース  
 月・木(午後)コース  
 火・金(午前)コース

- ① 唐木田駅から徒歩(8分)
- ② 多摩センター駅から「日大三高」行きのバスにて「福祉センター」で下車し徒歩(バス10分、徒歩1分)
- ③ ミニバス停留所「総合福祉センター」から徒歩(1分)



お問い合わせ 多摩市健康福祉部高齢支援課 042-338-6924