

通いで利用するサービス

① 運動型通所事業（はつらつ学校）

市内施設に週1回通い、その人の目標や現状に合わせて、体操やストレッチを中心とした運動メニュー、栄養改善・口腔ケア等の介護予防プログラムを健康運動指導士が支援します。（送迎あり）

- 時間：午前10時～午後1時半
- ◆利用期間：週1回 4ヶ月（全16回）
- サービス利用料：※1回利用につき500円（食事代別）

② 通い型通所事業（介護予防拠点等通所事業）

地域の介護予防拠点に週1回通い、運動の継続を促し、生きがいを持った生活を送れるよう支援します。（送迎あり）

●実施介護予防拠点

山鹿地区：「やまが元気倶楽部」「大道ご長寿学園」

「くるばい三玉」

「地域の縁側 ゆるっとうすづか」

鹿北地区：「地域交流館かほく」「地域交流館たけま」

菊鹿地区：「いこい広場プレス」

鹿本地区：「しいやま」「くたみの実家」

鹿央地区：「岩原の郷」

- サービス利用料：※1回利用につき200円（食事代等は別料金）

訪問で利用するサービス

③ 訪問看護事業

通いのサービスにつながらない人を対象に、保健師や看護師が定期的に訪問し、閉じこもりや生活機能低下を予防します。

- ◆利用期間：半年間（月1回）
- サービス利用料：※1回 300円（1時間程度）

④ 運動機能評価事業

理学療法士や作業療法士が自宅に伺い、適切な住宅改修の支援や自宅で出来る体操やリハビリの方法を指導します。

- ◆利用回数：原則前後評価の2回まで
- サービス利用料：※1回 300円（1時間程度）

⑤ 家事しえん隊

利用者が出来ない日常生活の簡単な家事の一部分（調理、掃除）をシルバー人材センター登録者が代わって支援します。

- ◆利用頻度：週1回程度
- サービス利用料：1回300円（1時間）

⑥ 生活支援サポート

利用者のお困りごと（買い物・ごみだし・灯油入れ・布団干し・衣替え・話し相手等）に対して生活支援サポーターがお手伝いします。

- ◆利用頻度：週1回程度
- サービス利用料：1回300円（1時間）

※注 ①運動型通所事業、②通い型通所事業、③訪問看護事業、④運動機能評価事業について 「介護保険負担割合証」に記載されている負担割合が「2割」「3割」の人は、ご負担いただくサービス利用料が増額となります。また、食事代などの実費は別途ご負担いただきます。詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。