



ゴミ出しが
きつい…



掃除など、立ち仕事が
辛くなってきた…

足腰の衰えを
感じる…



そんなあなたにおすすめ！早めのご利用を！

短期集中予防サービスを 利用してみませんか？

～何歳になってもこのまちで元気に暮らし続けるために～

短期集中予防サービスとは？

3～6ヶ月の短期間、
週1回の運動等を行う教室です。
専門職があなたの状態にあわせて
効果的なプログラムを提供します。
筋力の向上等によって、生活の中の
困りごとを解決することを目指します。



サービス利用者の **79%** が元氣になって
再びいきいきと生活が出来るようになっていきます！

(平成30年度大分県内市町村実績)



入院して筋力が落ちたんですけど、
教室で運動して、グランドゴルフが
出来るまでになりました。感謝です。



動画はこちら



2回転んだんですよ。
何とかせんとなぁと思って。
足が丈夫になったでしょう。
筋肉がついて、歩くのが安定しましたね。



利用条件や、お問合せ先は裏面をご覧ください

短期集中予防サービスを利用するには

次のリストのうち、**3つ以上**の項目にあてはまり、日常生活に困りごとのあるかたは、短期集中予防サービス利用を相談してみましょう

1



階段をのぼるのに手すりが必要

2



椅子から立ち上がるとき手すりや杖が必要

3



15分位続けて歩くことが出来ない

4



この1年間に転んだことがある

5



転倒に対する不安が大きい

あてはまる数は



個

短期集中予防サービスに関するお問合せ先

大分市 長寿福祉課	097-537-5746	杵築市 医療介護連携課	0977-75-2404
別府市 介護保険課	0977-21-1463	宇佐市 介護保険課	0978-27-8150
中津市 介護長寿課	0979-62-9805	豊後大野市 高齢者福祉課	0974-22-1001
日田市 長寿福祉課	0973-22-8299	由布市 高齢者支援課	097-529-7349
佐伯市 高齢者福祉課	0972-23-1632	国東市 高齢者支援課	0978-72-5189
臼杵市 高齢者支援課	0972-63-1111	姫島村 住民福祉課	0978-87-2278
津久見市 長寿支援課	0972-82-9533	日出町 介護福祉課	0977-73-3136
竹田市 高齢者福祉課	0974-63-1111	九重町 健康福祉課	0973-76-3821
豊後高田市 保険年金課	0978-22-3100	玖珠町 福祉保険課	0973-72-1115