



いつまでも元気な体でいるために！
あなたの「したい」を応援します！

元気はつらつ事業 参加者募集中



元気はつらつ教室（通所C）

病院や施設で開催される教室にて、リハビリ専門職が、運動のポイントをおさえて体に効果が出る運動や、自宅でできる体操などを週1回指導します。

元気はつらつ訪問（訪問C）

リハビリ専門職がご自宅を訪問し、運動機能・生活機能の改善にむけて必要な運動指導や、効果的な日常生活動作のアドバイスなどを行います。

※通所型サービスCと訪問型サービスCのプログラム内容は概ね同じです。

仲間と一緒に励ましあって取り組みたい方、自宅でおひとりで取り組みたい方、いずれか希望のサービスをお選びください。

利用できる人

- ①要支援1・2に認定された人
- ②事業対象者に該当する人

利用期間

12回利用
（概ね3か月）
※プログラムは週1回

費用

プログラム1回につき
300円
※延長した場合は、
13回目から500円

地域包括支援センター 利用を希望する人は担当の地域包括支援センターへ

名称	電話	小学校区
門真第1地域包括支援センター	06-6780-0808	門真みらい
門真第2地域包括支援センター	06-6906-7077	門真・速見
門真第3地域包括支援センター	072-800-0825	大和田・古川橋・上野口
門真第4地域包括支援センター	072-887-6540	四宮・沖・北巣本・五月田
門真第5地域包括支援センター	072-883-3334	水桜（脇田・砂子）・二島・東