

あなたの「やりたい！」を応援します！

# 短期集中型通所サービス

「体力が弱った…」 「元気だったらやりたいけど…」と感じることはありませんか？尾道市では、高齢者が住み慣れた地域の中で自分らしく暮らせるよう、生活機能の低下が認められた方を対象に、体やこころの機能を維持・向上することを目的とした「短期集中型通所サービス」を行っています。元気でいるコツをつかんで、いきいきと生活しませんか？

## 対象

お住まいの地域を担当する  
地域包括支援センターにお問い合わせください。

短期集中型通所サービス  
(市ホームページ)



- ・ 要支援1または2の認定者  
(福祉用具のみ利用か、サービスの利用がない人)
- ・ 事業対象者

## 内容 (プログラム)

利用料無料 必要時送迎付き

運動機能の向上



栄養の改善



口腔機能の向上



3もしくは6か月間、週1~2回(1回2時間程度)、教室に通って専門職からアドバイスを受けながら実践していきます。

## サービス実施期間

4月始まりと10月始まりの年2コース

※向島は4月、7月、10月、1月を開始月として年4コース

教室によって実施プログラムや回数等が異なります。  
詳しくは裏面の地域包括支援センターへご相談ください。

# お問い合わせ先

地域包括支援センターとは



まずはお住まいの担当地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

お住まいの地域	担当地域包括支援センター	電話番号	教室名	1コースの定員
旧尾道のうち、以下にない地域	尾道市	0848-56-1212	おのみち元気塾 (①・②)	10
	西部	0848-21-1262		
高須	東部	0848-56-0345		
向東・向島	向島	0848-41-9240	よしはら元気くらぶ	10
百島	東部	0848-56-0345	ピーチ健康プラザ	10
浦崎		0848-56-0345	浦崎すこやか塾	10
美ノ郷(三成以外)・原田 木ノ庄(市原、木梨)	北部	0848-76-2495	ハッスル尾道	10
西藤	東部	0848-56-0345		
御調・ 木ノ庄(畑・木門田)	北部	0848-76-2495	みつぎいきいきクラブ	15
美ノ郷町三成	北部	0848-76-2495	みなりちから塾	10
栗原町・平原 久山田	西部	0848-21-1262		
因島	南部	0845-24-1248	因島リハビリ倶楽部	10
			ハッスル因島	10
生口島	南部 (瀬戸田支所)	0845-27-3847	シトラス貯筋部瀬戸田	10

## こちらもおすすめてです

### シルバーリハビリ体操教室



市の認定を受けた指導士と、いつでも、どこでも、誰でもできるシルバーリハビリ体操をしています。

シルバーリハビリ体操とは 体操の動画



お問い合わせ先  
尾道市 高齢者福祉課  
高齢者福祉係 TEL 0848-38-9137

### ふれあいサロン



ボランティアが主体となって高齢者の介護予防や住民同士の交流をしています。内容はサロンによって異なります。

社会福祉協議会  
ホームページ



お問い合わせ先  
社会福祉協議会 TEL 0848-22-8385