

歳とともに、あきらめていることはありませんか？

あなたの「元の生活を取り戻したい！」
「またできるようになりたい！」を
応援するプログラムです



リハビリ職による

3カ月間で集中的にフレイル予防 “できる”を応援 Let'sトライ！

「できないことが増えてきた」「自信がなくなった」から、ヘルパーやデイサービスを利用しようか、と悩んでいませんか。

でも本当は「元の生活を取り戻したい」「またできるようになりたい」…。

「また元気になる！」ためのプログラム「できるを応援Let'sトライ」で、リハビリなどの専門職の支援を受けながら、まずは3カ月間がんばってみませんか？



専門職による
フレイル予防講話



個別面談に
よるアドバイス



個別の
トレーニング指導



みんなで体操！

- ・ 参加にはケアマネジャーによるケアプランが必要です。
- ・ 毎月、月始めから参加可能です。(参加人数によりお待ちいただくことがあります)
- ・ 3カ月間、全12回のプログラムで、参加費は1800円のみ！
- ・ 会場は「青葉台アパート」と「ノアスタジオ都立大学」の2か所
- ・ 会場までの移動が困難な場合は、送迎サービス(無料)をうけられます。



区公式ウェブサイト



まずはお住まいの地区の包括支援センターにご相談ください！

【できるを応援 Let'sトライ!】について

対象者	要支援1・2 もしくはサービス事業対象者※と認定されたかた ※包括支援センターで実施する基本チェックリストに該当する方
会場・曜日	ノアスタジオ都立大学（都立大学駅より徒歩1分 中根1-2-2） 月曜日 午後2時～4時（送迎等の都合により、前後することあり）
	青葉台1丁目アパート（中目黒駅より徒歩5分 青葉台1-6-48） 木曜日 午後2時～4時（送迎等の都合により、前後することあり）
回数・利用料	3カ月間で全12回（利用開始前月に事前説明会あり）利用料 1,800円
申込先	お住まいの地区の包括支援センター、または担当ケアマネジャー

参加者の声（アンケート・カンファレンスなどより）

歳とともに意欲が低下してきて、閉じこもりがちでしたが、ここで具体的なアドバイスを受けて生活を見直したら、毎日が楽しくなりました！

外出の機会も増え、修了後は地域の通いの場にも参加するつもりです。（80代男性）



ここで栄養について教わるまで、自分が低栄養だなんて思ってもいませんでした。意識してたんぱく質を取るようになったし、運動をはじめてからはちゃんとお腹もすくようになり活動的になりました！

（70代女性）



母が転倒をきっかけに閉じこもりがちになっていたので、デイサービスの利用を包括支援センターで相談したところ、こちらを勧められました。

自分に合った運動を指導いただき、立ち上がりなどの動作も楽になったようです。

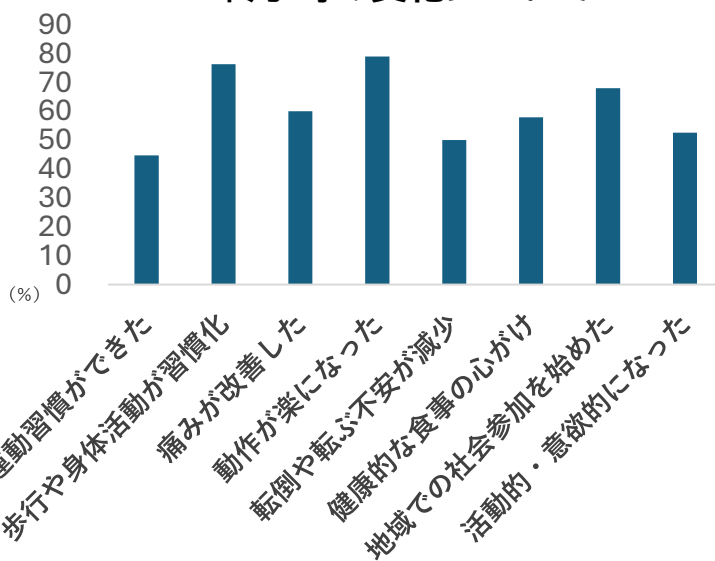
また歩行器の使用を勧められ、本人が外出する意欲も出てきたのがうれしかったです。

今は馴染みの店にまた行けるように、頑張っ歩き練習をしています！

（90代女性の家族）



終了時の変化について



プログラム修了時には約8割が「歩行や体を動かす習慣ができた」「動きやすくなり、動作が楽になった」など、効果を実感しています。

「できるを応援Let'sトライ!」は、3カ月間ただ教室で運動して学ぶだけでなく、「また元気な暮らしを取り戻す」ために自宅での日々の過ごし方から変えていくプログラムです。