

こころとからだが強弱ってきたら...

「また元気になる！」ための
プログラムに参加しませんか？



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！

歳とともに、「できないことが増えてきた」「自信がなくなった」とあきらめていることはありませんか？【できるを応援Let'sトライ！】は3か月間専門職の支援を受けながら、「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。



フレイル予防講話



個別アドバイス



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。
- ・ 毎月月初めから参加可能です。(定員10名まで)
- ・ 3か月間のプログラムで、参加費は1800円(全12回)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か所ですが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
	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
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

参加者の声(アンケート・カンファレンスなどより)



コロナ禍以降、意欲がわからず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を、介護保険の利用を相談したところ、こちらを勧められました。

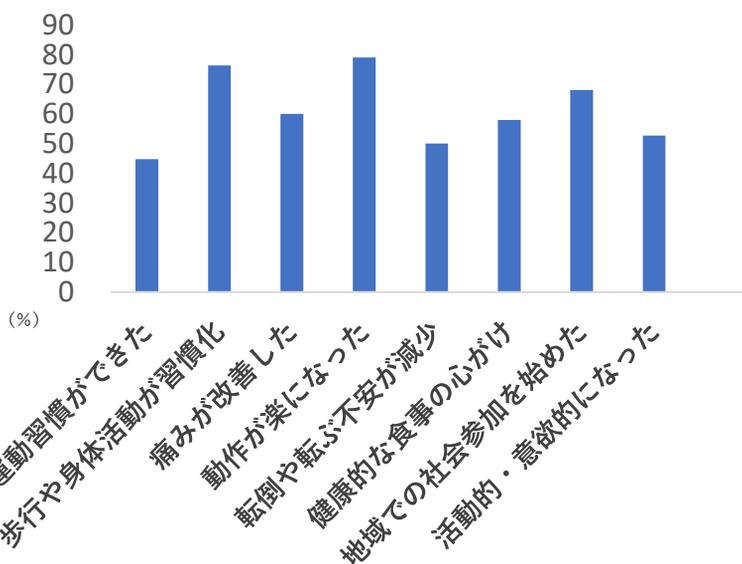
自分に合った運動を指導いただき、立ち上がりなどの動作も楽になったようです。また歩行器の使用を勧められ、本人が外出する意欲も出てきたのがうれしかったです。

今は馴染みの店にまた行けるように、頑張って歩く練習をしています！

(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か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。