

令和5年度版

文京区

介護予防ガイドマップ

短期集中予防サービス

短期集中予防サービスとは

短期集中予防サービスは、要介護状態になることを防ぐため、専門職（理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士）による体操や講義を行う教室です。運動をメインに、栄養と口腔を合わせた複合型プログラムで実施します。

対象：65才以上 基本チェックリストで生活機能の低下がみられる方

筋力向上の運動を中心に、栄養改善や口腔機能向上にも取り組み、からだまるごと元気になっていきましょう！

**参加費
無料**

短期集中予防サービスの内容

まるごと元気！筋力アップ体操教室 5月、10月、1月開始 週2回×3ヶ月

- 転倒予防や筋力向上を目的としたストレッチや体操
- 筋力維持に必要な栄養摂取のための講義
- 咀嚼や嚥下機能の維持に必要な口腔機能向上のための講義及び口腔体操



まるごと元気！マシン運動教室 5月、10月、1月開始 週2回×3ヶ月

- 転倒予防や筋力向上を目的としたストレッチや体操及び高齢者用トレーニングマシンによる運動
- 筋力維持に必要な栄養摂取のための講義
- 咀嚼や嚥下機能の維持に必要な口腔機能向上のための講義及び口腔体操



訪問型プログラム事業

- 専門職の訪問による自宅における運動指導と生活環境調整

地図中の施設名・事業名・内容等詳細についてのお問い合わせは、

文京区 高齢福祉課 介護予防係 ☎ 03-5803-1209

令和5年4月1日現在の予定を記載しています。事前の案内なく内容を変更する場合があります。

短期集中予防サービスを利用するには

基本チェックリスト(※)に回答します。

生活機能に低下がみられる場合、利用対象となります。

高齢者あんしん相談センターと面談して、参加の可否を決定します。

※基本チェックリストは、生活機能の状態を評価する質問票のことです。お近くの高齢者あんしん相談センターで受けることができます。(介護認定を受けていない75歳以上85歳以下の方のうち、奇数年齢の方には区から送付しました。)

**文京くすのき
高齢者在宅サービスセンター**
(大塚4-18-1)
まるごと元気！筋力アップ体操教室

**文京大塚
高齢者在宅サービスセンター**
(大塚4-50-1)
まるごと元気！筋力アップ体操教室

高齢者あんしん相談センター大塚
(特別養護老人ホーム「文京大塚みどりの郷」内)
〒112-0012 大塚4-50-1 ☎ 03-3941-9678

**高齢者あんしん相談センター
大塚分室**
(東急ドエル・アルス音羽1階)
〒112-0013 音羽1-15-12 ☎ 03-6304-1093

SOMPOケアいきいき小日向
(小日向2-8-15)
まるごと元気！筋力アップ体操教室

文京福祉センター江戸川橋
(小日向2-16-15)
まるごと元気！筋力アップ体操教室

介護予防拠点いきいき礫川
(小石川2-16-1)
まるごと元気！筋力アップ体操教室

高齢者あんしん相談センター富坂分室
(深川地域活動センター3階)
〒112-0002 小石川2-18-18 ☎ 03-5805-5032

東急スポーツオアシス本駒込店
(本駒込2-28-12)
まるごと元気！筋力アップ体操教室

**文京昭和
高齢者在宅サービスセンター**
(本駒込2-28-31)
まるごと元気！筋力アップ体操教室

**高齢者あんしん相談センター
富坂**
(特別養護老人ホーム「文京白山の郷」内)
〒112-0001 白山5-16-3 ☎ 03-3942-8128

**文京千駄木
高齢者在宅サービスセンター**
(千駄木5-19-2)
まるごと元気！筋力アップ体操教室

高齢者あんしん相談センター駒込
(特別養護老人ホーム「文京千駄木の郷」内)
〒113-0022 千駄木5-19-2 ☎ 03-3827-5422

**文京向丘
高齢者在宅サービスセンター**
(向丘2-2-9)
まるごと元気！マシン運動教室

高齢者あんしん相談センター本富士
(かねやすビル7階)
〒113-0033 本郷2-40-11 ☎ 03-3811-8088

**文京湯島
高齢者在宅サービスセンター**
(湯島2-28-14)
まるごと元気！筋力アップ体操教室

湯島天神梅香殿
(湯島3-29-5)
まるごと元気！筋力アップ体操教室

高齢者あんしん相談センター本富士分室
(グッドライフケアセンター向丘1階)
〒113-0024 西片2-19-15 ☎ 03-3813-7888

