

令和7年度 水戸市 短期集中予防サービス 通所型 介護予防教室

リハビリテーション専門職等との面談を軸とした3か月間の教室で、ご自宅で自分らしい生活を続けるための方法を考え、身に付けます。



対象

●次の2つの要件を満たす方

- ①**事業対象者**(基本チェックリスト※で該当になった方)
または**要支援1・2の方**
- ②**元気な自分になり、自分らしい生活を取り戻したいと考えている方**

費用

無料

日程・会場

◆利用前にご自宅訪問があります

	市福祉ボランティア会館(ミオス)	市役所			フロイデ水戸メディカルプラザ				
期日	毎週火曜日	毎週水曜日			毎週金曜日				
時間	午前10時～11時45分					午前9時30分～11時30分			
開始日	1/6	2/3	3/3	1/7	2/4	3/4	1/9	2/6	3/6

◆教室の期間は、開始日から3か月間です

※ご希望の方は送迎サービスもご利用いただけます。

送迎サービス利用にあたっての注意事項

- 事前に到着時刻の目安をお伝えしますが、道路や欠席者の状況で変動します。
- チャイムは鳴らしませんので、車両が到着したらご自宅から出てきてください。
- 送迎車両は乗り合わせです。事業者の決めた順番で送迎します。
- 送迎の範囲は自宅から会場までです。送迎車両で別の場所に行くことはできません。
- 送迎サービス実施事業者と利用者氏名及び住所の情報を共有します。

問合せ 水戸市高齢福祉課 ☎029-297-5903

介護予防教室の様子

タイム スケジュール	
10:00 (9:30)	教室開始
10:15 (9:45)	準備体操など
	面談・交流
11:30 (11:15)	体操・講話など
11:45 (11:30)	終了

介護予防教室は、「こんな生活を送りたい」を応援するオーダーメイドプログラムです。リハビリテーション専門職との面談を中心とした、週1回2時間の教室に3か月通います。



会場は、市役所や公共施設の会議室などです。特別な器具等は使いません。

介護予防教室 利用の流れ

対象

次の2つの要件を満たす方

- ①要支援1・2または基本チェックリスト^{*}により、生活機能の低下が認められた方

*生活機能の低下を発見するための、25項目の質問です。

- ②元気な自分になり、自分らしい生活を取り戻したいと考えている方

1

近所の高齢者支援センターに相談する

高齢者支援センターの窓口や電話で、生活での困りごとや不安に対する聞き取りを行います。

※歩行困難や認知機能の低下など何らかの手助けが必要な場合は、介護申請の案内をする場合があります。

お住まいの中学校区	高齢者支援センター名	電話番号
第一・第二中学校区	中央高齢者支援センター	306-9582
第三・千波中学校区	東部高齢者支援センター	246-6216
第四中学校区	南部第一高齢者支援センター	246-5690
緑岡・見川・笠原中学校区	南部第二高齢者支援センター	241-4821
飯富中・国田義務教育学校区、第五・石川中学区	北部高齢者支援センター	246-6003
赤塚・双葉台中学校区	西部高齢者支援センター	246-6333
常澄中学校区	常澄高齢者支援センター	246-6155
内原中学校区	内原高齢者支援センター	257-5466

2

自宅訪問

リハビリテーションの専門職や高齢者支援センターの職員などが、自宅での様子を伺いに訪問します。生活での困りごとの要因を探り、解決するための方法や、目標と一緒に考えます。

3

介護予防教室

- ・週1回2時間程度
- ・3か月
- ・全12回
- ・面談中心

市福祉ボランティア会館	市役所	フロイデ水戸メディカルプラザ
曜日▶毎週火曜日	曜日▶毎週水曜日	曜日▶毎週金曜日
時間▶10:00~11:45	時間▶10:00~11:45	時間▶9:30~11:30

4

卒業

卒業3か月後には教室担当者による訪問などで、生活の様子を再確認します。