

通所型／訪問型

介護予防教室

3か月間、
教室への通所や自宅訪問を通して、
ご自宅で自分らしい生活を続けるための方法を、
リハビリテーション専門職等との面談を中心に
学びます。

教室に参加して、
自分らしい暮らしを取り戻しませんか？



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

【訪問型は随時受付】

【通所型】 ◆初回までに自宅訪問があります

	水戸市役所(中央)		いきいき交流センター あかしあ(赤塚)		いきいき交流センター ふれしあ(元吉田)		水高スクエア あかつきホール(東原)		水戸市役所(中央)	
1	4月25日(木)	9時30分～ 11時30分	4月26日(金)	13時～15時	7月2日(火)	13時～15時	7月17日(水)	9時30分～ 11時30分	1月9日(木)	9時30分～ 11時30分
2	5月2日(木)		5月10日(金)		7月9日(火)		7月24日(水)		1月16日(木)	
3	5月9日(木)		5月17日(金)		7月16日(火)		7月31日(水)		1月23日(木)	
4	5月16日(木)		5月24日(金)		7月30日(火)		8月7日(水)		1月30日(木)	
5	5月23日(木)		5月31日(金)		8月6日(火)		8月14日(水)		2月6日(木)	
6	6月6日(木)		6月7日(金)		8月20日(火)		8月21日(水)		2月13日(木)	
7	6月20日(木)		6月14日(金)		9月3日(火)		8月28日(水)		2月20日(木)	
8	6月27日(木)		6月21日(金)		9月17日(火)		9月4日(水)		2月27日(木)	
9	7月4日(木)		6月28日(金)		10月1日(火)		9月11日(水)		3月6日(木)	

【ご利用の流れ】

1 相談窓口

生活の困りごとや不安に対する聞き取りを行います。

2

基本チェックリスト※

事業対象者であることを確認します



ご本人の生活状況によって介護申請や地域の運動教室、地域の資源のご案内をすることもあります

3

事業の説明

教室の対象となる方には、介護予防教室の詳しい説明を行います。

4

リハビリ専門職による同行訪問アセスメント

リハビリ専門職と、高齢者支援センターまたはケアマネジャーがご自宅に伺い、もとの生活を取り戻す方法や目標を提案します。

「畑仕事をしたい」
「買い物に行きたい」
「旅行に行きたい」

5

計画書の確認

高齢者支援センターまたはケアマネジャーが作成した計画書を確認します。

...など
具体的な目標を立てましょう



6

通所型／訪問型 介護予防教室

激しい運動はありません

通所型 全9回（週1回）／訪問型 全6回（月2回）

リハビリ専門職と、現状の課題や目標を話し合う面談を行い、自分自身で目標達成することを目指します。

※必要に応じ、歯科衛生士・管理栄養士による面談も行います。

運動は、
自宅で、
自分で



専門職と「自宅で、自分で、毎日とりくむこと」を決め、振り返りシートに記入します。

面談では振り返りシートを見ながら「どうやったらできる？」を一緒に考え、自信をもって生活できるよう支援します。

通所型での面談の時間以外は、教室に参加している方同士の交流や、自主トレーニングなどをして過ごします。

7

教室卒業後・・・

教室で学んだことを実践しながら、自分らしく自宅での生活を続けていきましょう。3か月後には、通所型では同窓会、訪問型では再訪問をして、生活の様子をおうかがいします。

地域にある
通いの場などの
資源も活用して
いきましょう

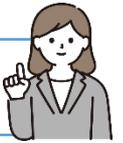


【介護予防教室Q&A】



※基本チェックリストとは？

生活機能の低下を確認するための25項目の質問票です



介護保険のサービスは使えないの？

まず、相談窓口で現在の生活での困りごとや不安をお聞きします。自宅訪問では、生活の様子や健康状態を詳しくお聞きしたうえで、必要な人へ適切な支援を行うご案内をします。

⇒歩行困難や排泄、認知症状の低下など何らかの手助けが必要な場合には、介護申請のご案内をすることもあります。

⇒介護予防教室の参加によって生活機能が向上することが見込まれるときには、教室のご案内をさせていただきます。



介護保険のデイサービス等と何が違うの？

介護予防教室は、約3か月の期間を通して、住み慣れた地域で自分らしい生活を継続するための自己管理の力（セルフマネジメント）を身につけて、いつまでも自分らしい生活を送ることを目的とした無料の教室です。リハビリ専門職による面談を中心とした教室です。治療はありません。

通所型の場合、送迎がありませんのでご自分で会場にお越しいただく必要があります。



教室が終わったらどうなるの？

教室では、地域にある資源（地域の通いの場など）を上手に利用するためのお手伝いもしていきます。

地域の資源を利用しながら、教室で学んだ自己管理の力を活かして、ご自宅での生活を元気に続けていきましょう。

教室終了3か月後を目安に、生活の様子を確認するため、通所型では同窓会、訪問型では再訪問を実施します。



【相談窓口】

●水戸市福祉部高齢福祉課地域支援センター

介護予防係	029-297-5903
地域支援事業係 基幹型業務担当	029-232-9110

●水戸市 高齢者支援センター

中央高齢者支援センター (第一・第二中学区担当)	029-306-9582
東部高齢者支援センター (第三・千波中学区担当)	029-246-6216
南部第一高齢者支援センター (第四中学区担当)	029-246-5690
南部第二高齢者支援センター (緑岡・見川・笠原中学区担当)	029-241-4821
北部高齢者支援センター (飯富中・国田義務教育学区・第五・石川中学区担当)	029-246-6003
西部高齢者支援センター (赤塚・双葉台中学区担当)	029-246-6333
常澄高齢者支援センター (常澄中学区担当)	029-246-6155
内原高齢者支援センター (内原中学区担当)	029-257-5466



住み慣れた地域で、
あなたの
「したいこと」「できること」を
続けられるように
一緒に考えていきましょう

