

# いきいき☆みらい教室

～生活を楽しみ！人生を楽しく！～



いきいき☆みらい教室ってどんなところ？

家庭での役割や趣味活動等に必要な生活機能の改善を図ります。

生活を楽しみ！人生を楽しく！を支援させていただきます。



どんなことをするの？

短期間(3か月)で集中的に運動・栄養・口腔等の専門的なプログラムを行います。

毎週火曜日、木曜日の週2回和光園で開催しています。



どんな方が対象で料金は？ ※宇佐市在住(安心院・院内を除く)の方に限る。

要支援者(要支援 1,2)、基本チェックリストで生活機能低下がある方(裏面\*1)

1回の参加費は 400円(1割負担の場合)



お問い合わせ・申し込み方法

■申し込み者氏名:

(年齢 歳)

■ご住所:

■電話番号:

■申し込み:介護老人保健施設和光園 TEL0978-37-3887/FAX0978-37-0566

■担当:今池(中村) 安部(吹田)

※電話でのお申し込みの際は担当者名をお伝えください。

※随時募集しますので直接和光園受付・提出・電話・FAX申し込みで構いません。

# いきいき☆みらい教室 開始までの流れ

## \* 1 いきいき☆みらい教室の対象例

元気 UP ↑

## いきいき☆みらい教室での改善目標

- ・定年を迎え仕事を辞める
- ・親の介護が終わった等

- ・同居を始め活動量が減る
- ・外出の機会が減る等

- ・外出が億劫になる
- ・軽い物忘れやうつ等

- ・食欲が減り低栄養
- ・口腔状態が悪化等

- ・筋力低下や痛みにより体を動かすのが億劫になる等

旅行

就労

ボランティア

家事

趣味等

- ・ボランティアを始める
- ・家族と旅行に行く等

- ・家の中で役割を見つける
- ・サロンまで出かける等

- ・友達とランチに行く
- ・外出に意欲的になる等

- ・食欲が湧き、栄養状態も良好、口腔機能向上等

- ・運動により筋力アップ等

社会参加

生活範囲

こころ

口腔と栄養

からだ

生活不活発病へ↓

興味のある方は申し込み用紙を記入の上

**和光園**へ提出をお願いします

※地域包括支援センターへお繋ぎします

地域包括支援センターの職員が調査(基本チェックリスト)

該当

非該当

いきいき☆みらい教室利用開始

いきいきサロン・脳の健康教室等