

介護予防事業 高齢者筋力向上トレーニング 転倒予防のための体力づくり教室 のご紹介

平成19年11月現在

1 利用者

区内在住の65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方のうち、**高齢者健康診査等**において介護予防サービスが必要と判定された方（**特定高齢者**）。

2 事業内容・実施場所・実施機関

2・3ページ参照

3 利用料

高齢者筋力向上トレーニング	（週2回、全25回）	2,000円
転倒予防のための体力づくり教室	（週1回、全12回）	1,000円

4 お申込手続き

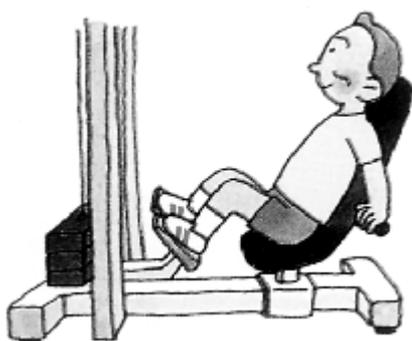
お住まいを管轄する**地域包括支援センター支所（在宅介護支援センター）**にご相談ください。介護予防ケアプランに基づきサービス利用が決定します。

5 その他

介護予防サービスが必要と判定されていない方は利用することができません。

6 お問い合わせ

練馬区福祉部介護予防課介護予防事業係 3993-1111（代表）



高齢者筋力向上トレーニング

【プログラム内容】

高齢者用に開発された機器（マシン）を使って行う筋力トレーニングや、柔軟性、バランス能力を向上させるトレーニングを行います。

週2回、約3ヶ月、全25回制

定員；各会場10名（1は定員8名）

【実施会場】

施設名	施設住所	期間	曜日・時間
平和台介護老人保健施設 アバンセ	平和台 1-16-12	平成19年9月4日～11月24日 (最終日のみ土曜日)	毎火・金曜日 午後3時～4時半 (祝日を含む) 最終日のみ24回目の翌日に実施
		平成19年12月21、25、28日 平成20年1月4日～3月15日 (最終日のみ土曜日)	
光が丘高齢者センター (光が丘区民センター内)	光が丘 2-9-6	平成19年5月1日～7月27日	毎火・金曜日 午前10時～11時半 (祝日を除く)
		平成19年9月4日～11月30日	
		平成19年12月21、25日 平成20年1月8日～3月25日	
豊玉南しあわせの里 デイサービスセンター 1	豊玉南 2-26-6	平成19年8月8日～10月31日	毎水・土曜日 午後3時半～5時
		平成19年12月15、19日 平成20年1月9日～3月26日	
豊玉高齢者センター	豊玉中 3-3-12	平成19年5月8日～7月31日	毎火・金曜日 午前10時40分～ 12時10分 (祝日を含む)
		平成19年9月7日～11月30日	
		平成19年12月25、28日 平成20年1月8日～3月25日	
練馬区立富士見台 デイサービスセンター	富士見台 1-22-4	平成19年8月7日～10月30日	毎火・金曜日 午前10時～11時半 (祝日は除く)
		平成19年12月4日～ 平成20年2月29日	
関高齢者センター (関区民センター内)	関町北 1-7-2	平成19年5月7日～8月2日 (7/16を除く)	毎月・木曜日 午後2時～3時半 (祝日を含む)
		平成19年8月30日～11月29日 (9/17, 10/8を除く)	
		平成19年12月20、27日 平成20年1月7日～3月27日 (2/11を除く)	
介護老人保健施設 大泉学園ふきのとう	大泉学園町 8-24-25	平成19年5月7日～7月30日	毎月・木曜日 午後3時半～5時 (祝日は翌日に振替)
		平成19年9月3日～11月26日	
		平成19年12月25、27日 平成20年1月7日～3月24日	

施設への直接の問い合わせはしないでください。

転倒予防のための体力づくり教室

【プログラム】

介護が必要となる状態の原因となる転倒を予防するために、家庭での運動を中心に、筋力や柔軟性、バランス能力、歩行能力を向上させる運動を行います。

週1回、約3ヶ月、全12回制

定員；各会場15名

【実施会場】

施設名	施設住所	期間	曜日・時間
豊玉高齢者センター	豊玉中 3-3-12	平成 19 年 5 月 9 日 ~ 7 月 25 日	毎水曜日 午前 10 時 40 分 ~ 12 時 10 分
		平成 19 年 12 月 19、26 日 平成 20 年 1 月 9 日 ~ 3 月 12 日	
光が丘高齢者センター (光が丘区民センター内)	光が丘 2-9-6	平成 19 年 5 月 9 日 ~ 7 月 25 日	毎水曜日 午前 10 時 ~ 11 時半
		平成 19 年 9 月 5 日 ~ 11 月 21 日	
関区民センター	関町北 1-7-2	平成 19 年 5 月 10 日 ~ 7 月 26 日	毎木曜日 午前 10 時 ~ 11 時半
		平成 19 年 12 月 20、27 日 平成 20 年 1 月 10 日 ~ 3 月 13 日	
勤労福祉会館	東大泉 5-40-36	平成 19 年 5 月 8 日 ~ 7 月 31 日 (7/10 を除く)	毎火曜日 午前 10 時 ~ 11 時半
		平成 19 年 9 月 4 日 ~ 11 月 20 日	
向山地域集会所	向山 4-21-12	平成 19 年 5 月 7 日 ~ 7 月 30 日	毎月曜日 午前 10 時 ~ 11 時半
貫井地区区民館	貫井 1 - 9 - 1	平成 19 年 12 月 10、17 日 ~ 平成 20 年 1 月 7 日 ~ 3 月 24 日 (1/14、2/11 を除く)	毎月曜日 午前 10 時 ~ 11 時半
高野台地域集会所	高野台 3-28-11	平成 19 年 5 月 9 日 ~ 7 月 25 日	毎水曜日 午後 2 時 ~ 3 時半
		平成 19 年 9 月 5 日 ~ 11 月 21 日	

施設への直接の問い合わせはしないでください。

介護予防事業のお申し込み方法

地域包括支援センター支所（在宅介護支援センター）へお電話ください。

申し込みに必要なもの

高齢者健康診査受診票（結果）
基本チェックリスト

高齢者健康診査受診票がない場合には、地域包括支援センター支所にご相談ください。



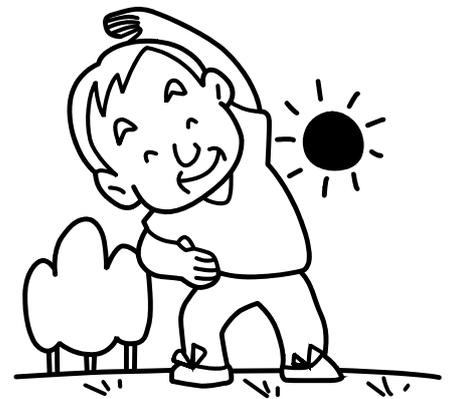
面接による生活状況の把握

介護予防ケアプランの作成

（介護予防事業の申請）

介護予防事業の利用の決定

利用開始



介護予防ケアプランは、約3ヶ月ごとに見直しを行います。
必要な介護予防事業が利用できるよう継続的に介護予防への支援を行っていきます。

【事業内容の問い合わせ先】

福祉部介護予防課介護予防事業係

電話 03(3993)1111(代表)