

やりたいことを応援

短期集中予防サービス

ころばん事業

畑仕事を
続けたい



いつまでも、
元気で生活したい



些細なことで
つまづく



短期集中予防サービス
ころばん事業

おおむね3ヶ月
の短期間で、週
1回程度、運動
等を行う

専門職があなた
の状態に合わせて
効果的なプロ
グラムを提供し
ます

出来るようになり
たいことが、
出来るように応
援します

チェック



ころばん事業 こんな方にオススメ

階段を手すりや壁を伝わずに昇っていますか？

いいえ

椅子に座った状態から、何もつかまらずに
立ち上がっていますか？（膝や椅子にも手を添えない）

いいえ

15分くらい続けて歩いていますか？

いいえ

この1年間に転んだことはありますか？

はい

転倒に対する不安は大きいですか？

はい

■問い合わせ お近くの地域包括支援センターまで

1 回の流れ

来園

- ・問診（血圧や脈拍など確認） 体力測定
- ・ウォーミングアップ（全身を使った準備運動）

180分

- ・手の運動
ペットボトル体操・握力強化・腕振り運動

- ・足の運動
踏み台昇降・ステッパー運動・ストレッチングボード

- ・講話

帰宅



足の運動



踏み台



ステッパー



ストレッチングボード

- 日 時 毎週1回程度、指定の曜日に利用
- 料 金 1か月1,300円程度（介護保険料1割負担の場合）
☆事業所の送迎があります。
- ご自身の身体の状態によっては対象外になる場合もあります。
ころばん事業の利用の際はかかりつけの主治医に確認が必要です。

【佐伯・上浦】

佐伯市地域包括支援センター「さいき」
住所：佐伯市向島1丁目3番8号 佐伯市保健福祉総合センター和楽 3階
電話：0972-23-1632 FAX：0972-23-1661

【弥生・本匠・宇目・直川】

佐伯市地域包括支援センター「ばんじょう」
住所：佐伯市直川大字赤木106番地 直川保健センター
電話：0972-58-5294 FAX：0972-58-5300

【鶴見・米水津・蒲江】

佐伯市地域包括支援センター「あまべ」
住所：佐伯市蒲江大字蒲江浦3522番地5 蒲江保健センター
電話：0972-42-5294 FAX：0972-42-5300