

＼90日で心も身体も元気に戻る／

ホップ・ステップ・元気塾

ホップ・ステップ・元気塾は、自信を取り戻し、元気な生活を送るために、専門職とともに短期間に集中して取り組む教室です

＼こんな方におすすめ／

長時間
歩けなくなった

外出が減った
体力が
落ちている…

趣味や外出を
もう一度
楽しみたい

《対象者》 要支援1・2の方
事業対象者



3か月間
リハビリ専門職が
全力サポート



目的

改善可能性が高い段階で、専門職が関わり**一人ひとりに合わせたサービス**を提供することで、元の生活へ自信を持って戻れることを目的としています。

生活のしづらさを
解消する

セルフマネジメントが
可能になる

地域資源を活用し
いきいきとした
生活が送れる

内容

- 週1回(2時間以内)×3ヵ月 (全12回のプログラム)
- 利用料:1回300円
- 送迎:必要に応じ送迎あり

※会場や利用日・時間は、申請後決定する流れとなります。事業所等の希望はできません。

12回のプログラムは、こんなことを行います！

例	スケジュール(2時間以内)
入室	・健康チェック →血圧や体温測定を行い、 自身で記録
開始	・参加者全員で筋力向上を 目的とした運動 ・リハビリ専門職と面談 (20分程度) ・社会資源の情報収集 ・ストレッチや筋トレ、ウォー キング等 ※一人ひとりにあった内容を専門 職が提案 ・介護予防についてのミニ 講話等
終了	残り6日間、活動的な生活を送る

面談

- * 3ヵ月後の目標を設定します。
- * 目標を達成するために、教室を利用しない6日間の過ごし方を一緒に考えます。



運動・栄養・口腔ケア



- * 毎回、自宅で行う運動や栄養、口腔ケアについて振り返りを行います。
- * 自分でセルフケアができるようになります。

