

# きらっと元気教室 (短期集中予防サービス)

足腰が弱って  
家事や買い物を  
するのがつらい



外に出るのが  
おっくうになった

つまづきやす  
くなった

・・・このようなことに心あたりはありませんか？

「きらっと元気教室」は、このような生活における不安を減らして、  
あなたらしい生活を取り戻すための介護予防教室です！

利用の条件は？

要支援1・2または事業対象者  
の認定をお持ちの方  
(佐世保市民に限ります)

どこに通うの？

通所事業所やスポーツジムなど

利用の期間は？

週1回、12回(3か月間)  
1回あたり2~3時間

利用料金は？

無料です

どんなことをするの？

裏面をご参照ください



## 「きらっと元気教室」ではどんなことをするの？

### 運動

- あなたの生活における不安に合わせた運動内容を提案し、一緒に訓練します。
- 家でも運動に取り組めるようにお手伝いします。

### 介護予防についての勉強

- 「栄養」や「お口の健康」についてパンフレットを使って学習します。

一緒にがんばり  
ましょう！！

### 社会資源の紹介

- 住み慣れた地域で生活を続けられるように、地域の活動やボランティアなどを紹介します。

### 面談

- 「あなたらしい生活」とは？一緒に考えます。
- 家でのすごし方についてアドバイスします。

### 【お問い合わせ先】

- 佐世保市 長寿社会課 高齢支援係      電話：24-1111
- (                      ) 地域包括支援センター      電話：