

少し前の日常を取り戻すために。



チャレンジ教室 in ステップ四日市

歳を重ね、このようなことはありませんか？

体力低下

前より疲れやすくなり、
寝ていることが増えたり、
歩く距離が短くなった。



生活困難

買い物やゴミ出しなど、
普段の生活が前より
大変になった。



転倒経験

足腰が弱くなり、
よくつまずいたり、
転ぶようになった。



閉じこもり

外出の頻度が減り、
周りの人たちとの
関わりが減った。



口腔機能低下

口が渇いたり、
飲み込みにくくなったり、
むせやすくなった。



低栄養状態

食欲が減り、
ここ数か月の間で
急に体重が減った。



それは衰えのサインかも…。

私達リハビリ専門職に一度ご相談ください！

※チャレンジ教室の詳細については裏面をご覧ください。

【連絡先】

〒510-0886 四日市市日永東一丁目2-27

四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）

担当：理学療法士（リハビリ専門職）加藤・片山

TEL 059-348-4008



ステップ四日市 チャレンジ教室のご案内

- 短期集中予防サービス（サービスC） -



チャレンジ教室は、自立した生活を続けていけるよう、心身や生活機能の維持・向上を目的にリハビリ専門職が3～6カ月間、適宜関わり実施するサービスです。
※通所型サービス（週1回、約2時間）と訪問型サービス（月1回、約1～2時間）があります。

～ 通所型サービス（週1回、約2時間）のスケジュール ～



送迎

範囲は市内全地区です。自宅までお迎えにあがります。



体調確認

5～10分

血圧測定等、安全に運動ができるかを確認します。



学習時間

5～10分

リハビリノートを活用し、健康寿命延伸に向けてのポイントの学習や、自身の目標・体の状態を記入することで、自己管理能力を高めます。



準備運動

10～15分

ストレッチ等を実施し、ケガを予防します。



個別介入

個別介入： 心身機能評価を実施し、各個人に合った動き方の指導や自主練習をお伝えします。

自主練習

自主練習： 個別介入でお伝えした自主練習内容や、器具を用いた運動を行っていただきます。

集団体操

集団体操： いきいき百歳体操など、市内で実施されている体操を実施します。

40～60分



整理運動

10～15分

疲労を残さないようにストレッチ等を実施します。



学習時間

5～10分

その日の振り返りや疑問点をもとに、スタッフがコメントを記載し、意欲の維持・向上を図ります。



送迎

自宅までお送りします。

【利用料金】通所型サービス：1回 290円、訪問型サービス：無料