うらやす健康道場

短期集中予防サービス（通所型）

参加無料

仲間と一緒に♪集団運動教室

・運動に慣れていなくても大丈夫 ！
・トレーナーがいるから安心 ！
・仲間がいるから楽しく続けられます！



- 対象　要支援1・2の認定を受けている方、
  65歳以上で生活機能が低下してきた方（詳細は裏面を参照）
- 場所　浦安市老人福祉センター（Uセンター）東野1−9−1

おさんぽバス 舞浜線・じゅんかい線「総合福祉センター」下車、徒歩1分
（老人福祉センター使用券をお持ちの方は、送迎バスを使用できます）

- 日程　毎週木曜日 **13:00−15:00**　全12回　定員10名

3期のうち、いずれかを選んでお申し込みください

＊ 3名未満は開催しません

第1期 ~~令和8年7月2日～~~ ~~12（金）受付〆切~~
第2期 ~~10月1日～12月~~ ~~11（金）受付〆切~~
第3期 12月24日～令和9年3月25日（12/11（金）受付〆切）

申込終了

※12/12(土)以降は申込できません

令和8年度 第1期

7月	2	9	16	23	30
8月					
9月	3	10	17	24	

申込終了

＊ 8月13日はお休み

第2期

10月	1	8	15	22	29
11月					
12月	3	10	17		

申込終了

第3期

12月	24			
1月	7	14	21	28
2月	4	18	25	
3月	4	11	18	25

＊ 12月31日、2月11日はお休み

＊ 申し込みには地域包括支援センター(ともづな)職員によるケアプラン作成が必要です。
相談の結果、他のサービスなどをご提案する場合もあります

<お問い合わせ> 高齢者包括支援課 047-712-6389

うらやす健康道場（短期集中予防サービス 通所型）

ご利用までの流れ

ご相談

高齢者包括支援課(047-712-6389)
にお電話ください
（ご利用までの流れをご説明します）



ケアプラン作成

＊地域包括支援センター職員がご自宅を訪問し、
生活の様子や身体の状況等を確認します
＊他のサービス等をご提案する場合もあります

個別面談
（サービス担当者会議）

利用者様、地域包括支援センター職員、
事業所スタッフ等と目標を設定
（浦安市老人福祉センターで実施）



教室参加

通所型の集団で
行う運動プログラム

全12回

対象となる方の一例として、以下の質問のうち「該当」に3つ以上当てはまる方

	該当	非該当
階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	いいえ	はい
椅子から何もつかまらずに立ち上がれますか	いいえ	はい
15分くらい続けて歩いていますか	いいえ	はい
この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ