



# いちわか プログラム

参加  
無料



対象

要支援1・2の認定者  
基本チェックリストの該当者



いちわかプログラムは、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サービスです。

こんな方にオススメ!

長時間  
歩けなく  
なった…

外出自粛で  
体力が弱って  
しまった…

趣味や外出を  
もう一度  
楽しみたい…

いっしょに  
頑張りましょう



3  
カ月間

リハビリ専門職が  
全力サポート!



詳しくは  
動画で



利用の流れ

01

高齢者サポート  
センターに相談



02

生活での  
困りごとや  
身体の状態を確認



03

課題を分析し  
目標を決め  
ケアプランを作成



04

高齢者サポート  
センターと  
リハビリ担当者が  
訪問



05

通所日を決定し  
サービスを利用



## サービス内容

プログラムを通して、生活のしづらさや生活での動きの不安を軽減・解消し、可能な限り自立した生活が送れるようお手伝いします。

### プログラム前

#### 家庭訪問

プログラム開始前に、自宅での体の動かし方を確認します。



### 全 12 回 プログラム

#### 面接

3カ月後の目標を設定します。  
毎回、取り組みの確認や振り返りをしていきます。



1時間/回 週1回 3カ月間  
(実施事業所に通います)

#### 運動

毎回、自宅で行う運動や体の動かし方を伝え、実施します。



## お申込み・お問合せ先

まずは最寄りの高齢者サポートセンターまでお気軽にご相談ください。

※担当地域がありますので、詳細は各センターにお問い合わせください。

高齢者サポートセンター国府台	047-373-6539	高齢者サポートセンター真間	047-322-8811
高齢者サポートセンター国分	047-318-5565	高齢者サポートセンター菅野・須和田	047-326-7737
高齢者サポートセンター曾谷	047-371-6161	高齢者サポートセンター八幡	047-376-3200
高齢者サポートセンター大柏	047-338-6595 047-303-9555 (大柏出張所内)	高齢者サポートセンター市川東部	047-334-0070
高齢者サポートセンター宮久保・下貝塚	047-373-0763	高齢者サポートセンター信篤・二俣	047-327-3366
高齢者サポートセンター市川第一	047-700-5139	高齢者サポートセンター行徳	047-312-6070
高齢者サポートセンター市川第二	047-320-3105	高齢者サポートセンター南行徳第一	047-359-6660
		高齢者サポートセンター南行徳第二	047-712-8022

受付時間：月～金 午前8時45分～午後5時15分(土、日、祝、年末年始を除く)