



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
か月間

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・
リハビリ担当者が
訪問



05

利用日を決定し
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

1時間/回 週1回 3か月間

面談

3か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。



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）