

✿✿✿✿ まずはお近くの相談窓口へご相談ください ✿✿✿✿

千曲市地域包括支援センターは高齢者の健康・介護などの相談窓口です。  
(高齢者相談センター)

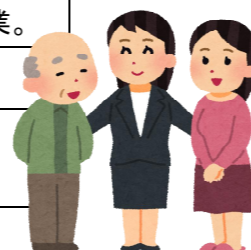
いつでもお気軽にご相談ください

相談窓口	電話番号 (026)	相談受付時間	所在地
基幹 地域包括支援センター	273-1111	月～金 午前8:45～ 午後4:30	杭瀬下二丁目1番地 (千曲市役所 1階 高齢福祉課内)
更埴川東 地域包括支援センター	213-5085	月～金 午前8:30～ 午後5:15	杭瀬下13番地1
戸倉上山田 地域包括支援センター	214-7780		戸倉2388番地 (千曲市ふれあい福祉 センター内)

### 日常生活の「活動」や地域や社会における「参加」により自立した生活を！！

例) Aさんは身の周りのことはできましたが、今まで出かけていた友人宅までの距離を歩けなくなってしまいました。交流の機会が少なくなり、閉じこもりがちな生活になったため、地域包括支援センターへ相談しました。相談のきっかけはこの頃転んであまり外に出ないでいたら、足腰がますます弱くなったことです。

Aさんの希望する生活	友人宅へ週何度か行っておしゃべりして楽しかったが行けなくなった。 もう一度、友達と話を楽しく過ごしたい。
目 標	友人宅へ出かけて話をして過ごしたい。
利用サービス	介護予防・生活支援サービスの通所型サービス 【目標を達成するためにかかりつけの医師に相談した上で、6ヶ月間運動に取り組みます】
評 価	友人宅まで歩けるようになった。目標が達成でき、通所型サービスを卒業。
そ の 後	以前のように友人宅へ時々行きおしゃべりをして過ごしています。 地区のサロンに友人と出かけて、地域の方との交流も楽しんでいます。



# 千曲市 介護予防・日常生活支援 総合事業

～いつまでも自分らしく暮らすために～

◆この事業は、65歳以上のすべての人を対象とした

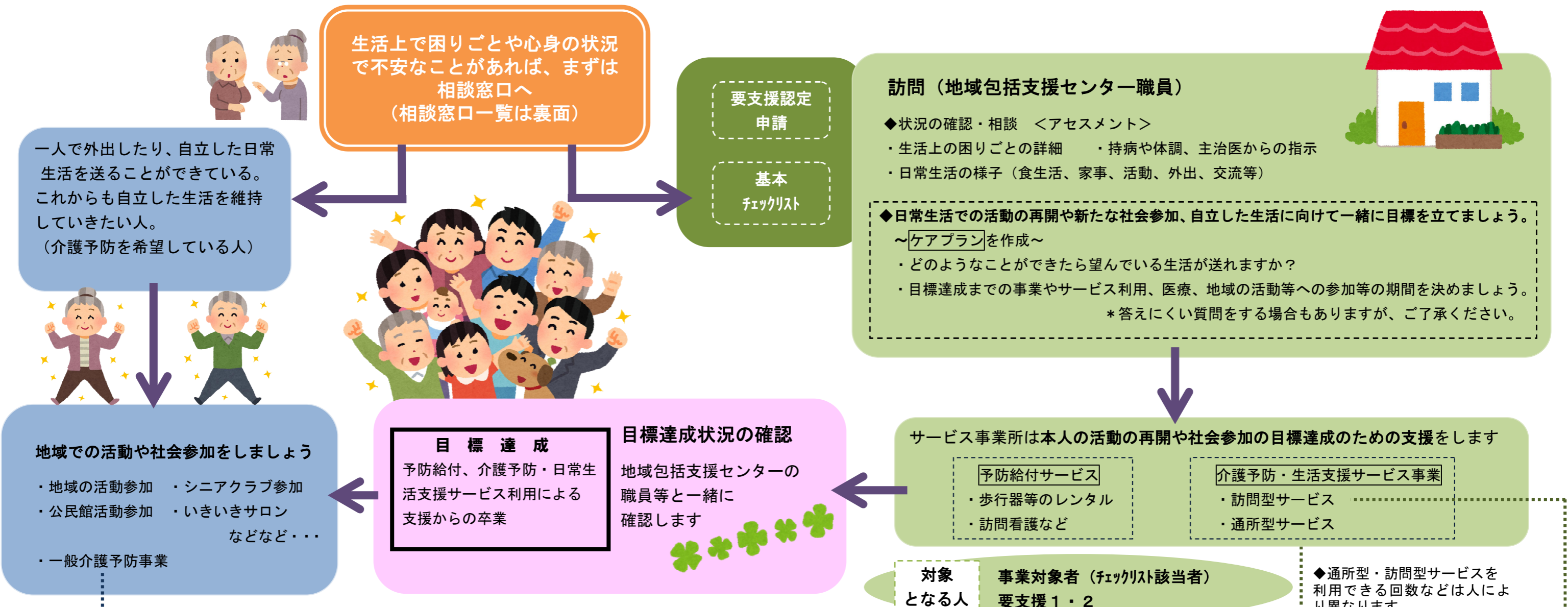
介護保険による事業です。

◆高齢者の皆さんの自立や社会参加に向けて、介護予防や生活支援

サービスなどの取り組みを広げていきます。

千曲市役所 高齢福祉課

令和8年7月



一般介護予防事業		開催詳細
健康づくり応援団 (介護予防地域活動組織の育成・支援)	体操等をととして介護予防を普及するために、地域のボランティア等として活躍を希望する方を育成する教室です。	【事前申込】 不要 【参加料】 無料 【会場】 戸倉創造館 【開催回数】 月1回
元気なつどい	楽しく身体を動かしながら心と体の健康づくりをします。ストレッチや有酸素運動で身体をほぐして筋力をつけていきます。	【事前申込】 不要 【参加料】 1回 200円 【会場】 ことぶきアリーナ、戸倉創造館 【開催回数】 月2回
膝腰サポート塾	膝痛や腰痛の軽減と痛みを予防し、生活の機能低下予防につながる講話と運動をします。修了後は復習講座も定期的に開催しています。	【事前申込】 必要 【参加料】 1回 300円 【会場】 市報等でお知らせします 【開催回数】 1教室 12回程度
いきいき男塾	男性限定の運動教室です。冬季限定で開催します。	【事前申込】 必要 【参加料】 1回 200円 【会場】 市報等でお知らせします

通所型サービス		1か月自己負担(1割)めやす
介護予防通所型サービス (デイサービス)	介護予防を目的に、食事や入浴等の日常生活の支援や、運動機能の向上のための支援を日帰りで行います。	週1回程度 1,798円
介護予防運動機能・ミニデイサービス (デイサービス)	介護予防を目的に、運動やレクリエーション等短時間のプログラムを中心として行い、運動機能維持又は向上、閉じこもり予防等の支援を行います。	週1回程度 1,575円

訪問型サービス		1か月自己負担(1割)めやす
介護予防訪問型サービス (ホームヘルプ)	ホームヘルパーがご自宅を訪問します。自立した生活をするために、入浴などがご自身でできるよう、身体的な支援を行います。	週1回程度 1,176円
介護予防生活支援サービス (ホームヘルプ)	ホームヘルパーがご自宅を訪問します。独居または老々世帯の方が自立した生活をするために、掃除や買い物、洗濯等の家事がご自身でできるような支援をします。	週1回程度 1,083円