

大山町介護予防・日常生活支援総合事業のご案内



大山町では、いつまでも元気で自立した生活を住み慣れた地域で続けていただくために、次の事業を行っています。
それぞれの状態にあったサービスをご利用ください。

1. 介護予防・生活支援サービス事業

(1) 訪問型サービス

ホームヘルプ

訪問介護員(ホームヘルパー)が居宅を訪問して、調理や掃除などの家事を利用者と一緒に行います。



(2) 通所型サービス

デイサービス

通所介護施設などで、食事の提供やレクリエーション、生活機能向上のための支援などを行います。概ね1日の利用となります。



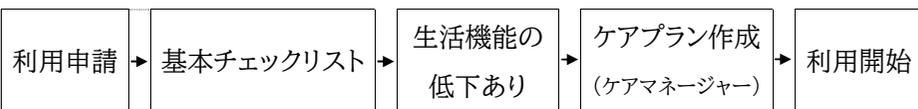
元気アップ教室

通所介護施設などで、器具を使った運動、軽体操、口の体操、レクリエーション、食に関する相談などを行います。概ね2~3時間の利用となります。

1回あたり330円(介護保険負担割合が1割の方の場合)です。



【ご利用方法】



※ 要支援1・2の方も利用できます。

2. 一般介護予防事業

水中ウォーキング教室

生活習慣病予防や運動不足の解消に効果のある運動をスタッフが指導します。プールで行うため膝や腰への負担が少なく、簡単にできます。

1クール(10回)3,300円で、希望者には送迎もあります。

会場は米子市米原のスイミングスクールです。



水中運動教室

温泉のプールで運動や歩行などを専門のスタッフが指導します。水深が浅いため、水中ウォーキング教室よりやや軽い運動です。

1クール(16回)5,280円で、希望者には送迎もあります。

会場は米子市淀江町の温泉施設です。



3B体操教室

ストレッチ体操、ボール・バル・バルターを使って音楽にあわせて体を動かします。

参加費は無料ですが、別途用具購入費が必要です。

毎月2回ずつ3地区の会場で行います。会場は自由に選んでいただけます。



【ご利用方法】

町内にお住いの65歳以上の方は、どなたでも参加できます。

町報や防災無線でご案内しますので、ご都合に合わせてご利用ください。

まずは、お気軽にご相談ください！

〒689-3211

鳥取県西伯郡大山町御来屋 467 番地

大山町長寿支援課 ☎0859-54-5207

大山町地域包括支援センター ☎0859-54-2226