

# 健康維持・予防

# + α

ショッピング

散歩

ゲーム

ヨガ

出会い

...



## このカラダと生きていく。

みなとも Go! による運動や新しいつながりを通して、健康や身体についての知識を豊かにしてもらい、今よりも自由な生活が送れることを目指しています。

## ¥ ご利用料金

弥富市指定事業（介護予防サービス）

### 通所型サービスC

2時間制（平日 10～12 時）／週 1～2 回（6ヶ月間限定）

- ・理学療法士によるアドバイスあり ※介護負担割合 1 割の場合（2～4 割負担もあり）
  - ・「買い物 DE リハ」による栄養改善
  - ・自宅訪問支援（※1 割負担の場合 1 回 300 円、3 回まで利用可）
- 1 回 **400 円** ※送迎込み

**対象者** チェックリスト等を実施して  
弥富市から認定された方  
※詳細は下記までご確認ください。

**ご利用方法** 弥富市地域包括支援センター職員がご自宅等へ訪問し、  
利用回数や利用日、計画等を一緒に考えます。  
※開始月から最大 6 ヶ月間の利用で終了です。

お問い合わせ：弥富市役所介護高齢課（0567-65-1111）／弥富市地域包括支援センター（0567-65-5521）

7ヶ月以降も継続を  
お考えの方はこちらへ

### フリープラン

自由なご利用（平日 13～17 時）プラン

- ・トレーニングマシンの自由利用
  - ・スタジオ自由参加（4 回開催／日）
  - ・理学療法士によるアドバイスあり
- 月額 **5,980 円** (税別) 6,578 円 (税込)

### パーソナルプラン

2時間制（平日 10～12 時）の個別プラン

- ・理学療法士による個別評価と運動メニュー作成
  - ・日常生活のお悩み相談も受付
  - ・ご自宅への送迎も可能（別途 500 円）
- 1 回 **1,980 円** (税別) 2,178 円 (税込)

弥富市指定事業（介護予防サービス）

# みなとも Go!



無料体験受付中!

- ① 見学・面談
- ② 一日体験（無料）
- ③ 契約・利用開始



〒498-0027  
愛知県弥富市鯛浦町南前新田 123  
ウイングプラザパティー 1F 南出入口すぐ  
**☎ 0567-67-0050**  
Fax : 0567-67-0080

▼ WEB サイト



# 3 3つのチカラ

みほともGo! が大切にしている

## 知

realization

自分の身体と心のことを理解していますか？まずは自分自身に向き合い、自分の状態を確かめましょう。

01



## 動

function

運動の基礎力や応用力をしっかり身に付けて、自分の思うように動かせる身体を手に入れましょう。

02



## 遊

pastime

元気なカラダを維持するには何よりも運動を楽しむこと、そして趣味や友人と遊ぶ時間を作りましょう。

03

### 通所型サービスの 主なサービス内容

#### 1 身体年齢テスト

柔軟性や反応性は思ったより良かったけど、筋力とバランスが衰えているのね！



#### 3 集団体操（レッドコード/ヨガ等）

普段はやらない運動を皆んなですることによって元気になるし、何よりみんなで体操するのって気持ちいいね。



#### 6 買い物DEリハ

買い物見て回るだけでも楽しいし、食事のアドバイスを元に食材も選べるから、前よりお昼もしっかり食べられるようになったわ♪



#### 2 パーソナルプランニング

食事で気をつけるアドバイスや今の自分に必要な運動を提案してもらえるのは嬉しいね。



#### 4 マシントレーニング（有酸素/筋力）

自分のペースで運動できるし、今の自分に合った負荷から徐々に挑戦できるから楽しい！



#### 5 コグニサイズ（ラダー/デュアルタスク等）

認知症の予防をしたいと思ってメニューに入れてもらったけど、これは本当に難しい！でも毎回楽しみにしてる！



#### 主なタイムスケジュール

10:00 - 送迎到着・バイタルチェック
10:15 - 準備体操
10:30 - エクササイズタイム
11:40 - 終了体操、振り返り
12:00 - 送迎開始