

要支援認定を受けた方へ

「こんなふうになりたい」「こんな生活を過ごしたい」

参加者の
目標達成率
87%!

そんなあなたを応援する教室をご紹介します

イメージ



	自分らしい生活へ「町DAP」	町トレで筋力up! 「IADL向上教室」
期間	3か月間全12回の通所または訪問プログラム（90分/1回）	3か月間全12回の通所プログラム（90分/1回）
主な内容	面談を中心とした個別プログラムで、生活の工夫や、心身の自己管理ができるようにアドバイスします。	体操中心の筋力トレーニングを行います。仲間と一緒に取り組みます。
指導者	理学療法士又は作業療法士が指導します。	運動の専門家が指導します。
送迎	必要時、送迎サービスがご利用いただけます。	
会場	市内指定の病院や 介護・訪問看護事業所等	市内指定のふれあい館
費用	3000円（1000/月）	

要支援1・2の方であっても、一部、ご利用いただけない条件がありますので、詳しくは高齢者支援センター職員にご相談ください。

☎お問い合わせは、お住まいの地域の高齢者支援センターへ

高齢者支援センター一覧

担当地域	支援センター名 あんしん相談室名	電話番号
相原町	堺第1高齢者支援センター 相原あんしん相談室	042-770-2558
小山町、小山ヶ丘、上小山田町	堺第2高齢者支援センター 小山あんしん相談室	042-797-0200
下小山田町、忠生、小山田桜台、矢部町、常盤町、 根岸町、根岸、函師町	忠生第1高齢者支援センター 忠生あんしん相談室	042-797-8032
山崎町、山崎、木曾町、木曾西、木曾東(都営木曾森野アパ ートを除く)、本町田の一部(公社住宅町田木曾)	忠生第2高齢者支援センター 木曾あんしん相談室	042-792-1105
小野路町、野津田町、金井、金井町、金井ヶ丘、大蔵町、薬師台	鶴川第1高齢者支援センター 野津田あんしん相談室	042-736-6927
能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴町、広袴、真光寺町、 真光寺、鶴川	鶴川第2高齢者支援センター 鶴川あんしん相談室	042-737-7292
原町田(都営金森1丁目アパートを除く)、中町、森野、旭町、 木曾東の一部(都営木曾森野アパート)	町田第1高齢者支援センター 原町田あんしん相談室	042-728-9215
本町田(公社住宅町田木曾を除く)、藤の台、 南大谷の一部(公社住宅本町田)	町田第2高齢者支援センター 本町田あんしん相談室	042-729-0747
玉川学園、南大谷(公社住宅本町田を除く)、東玉川学園	町田第3高齢者支援センター 南大谷高齢者支援センター	042-710-3378
南町田、鶴間、小川、つくし野、南つくし野	南第1高齢者支援センター 小川あんしん相談室	042-796-2789
金森、金森東、南成瀬、成瀬が丘、 原町田の一部(都営金森1丁目アパート)	南第2高齢者支援センター 成瀬が丘あんしん相談室	042-796-3899
成瀬、西成瀬、高ヶ坂、成瀬台	南第3高齢者支援センター 成瀬あんしん相談室	042-720-3801