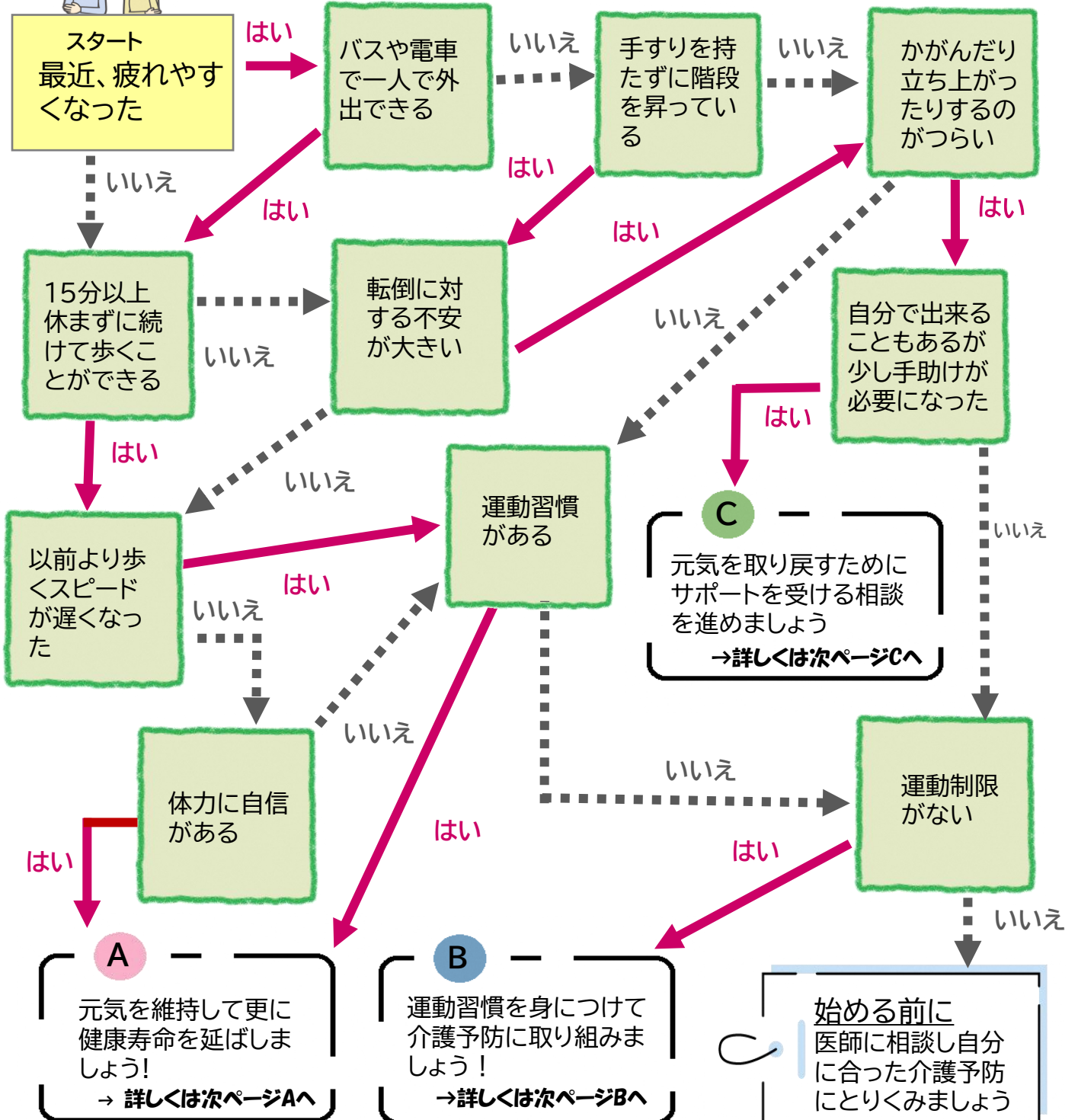


あなたに向いてる介護予防・フレイル予防は？

～身体活動に着目して、生活を振り返ってみましょう～



※スタートから質問に「はい」→「いいえ」で答えて進んでください。



A

元気を維持して更に健康寿命を延ばしましょう!

自分のスタイルにあった活動が続けることが元気の秘訣!

1

介護予防サロン

主に自治会単位で地域の方が協力して自主的に運営する通い・集いの場。毎月体操と交流会などが行われています。

①介護予防サロン



③サロンのお手伝い

2

やすらぎクラブ長岡京

楽しい時間を通して同世代の仲間づくり。健康づくりのスポーツや趣味のサークル、地域の見守りなど様々な活動を行っています。



3

地域お助けサポーター

高齢者のちょっとした困りごとを地域にお住まいの方同士で助け合い、支え合う活動です。



③ゴミ出しのお手伝い

4

自分サポーター講座

介護予防の重要性や、日々の暮らしの中で取り組める方法が学べる講座を開催しています。

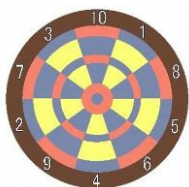
④自分サポーター講座



5

金曜いつまでも元気教室

体力測定、介護予防に関する講和、シルバーヨガなどに参加いただけます。



- ①介護予防サロン
- ④自分サポーター講座
- ⑥ダーツ (サークル活動)



6

あったかふれあいセンター

高齢者から子育て世代までゆったり過ごせる交流の場。介護予防体操、講座の開催、よりそい相談などを行っています。

きりしま苑・健幸すぽっとのびのび苑

介護予防や健康づくりのための個人利用および趣味や運動をテーマにしたサークル・クラブ活動などに参加いただけます。



⑥リズム体操&ストレッチ

B

運動習慣を身につけて介護予防に取り組みましょう！



⑦介護予防カレンダー

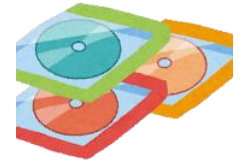
7

自宅でできる素材

ご自宅で簡単に運動に取り組めるように介護予防カレンダーや体操のDVDをお渡しします。



⑦体操動画



なりたい自分を目指そう！

8

短期集中予防サービス

3か月間、市内のスポーツジムで専門職から筋力トレーニング、栄養やお口のケアなど総合的に学びます。



⑧筋力トレーニングの様子

9

基準緩和型通所サービス

機能訓練やレクリエーションなど多彩な介護予防プログラムで、外出や交流の機会を継続的に支援します。

自分で取り組むのが難しい方は、サービスを活用することもできます。

C

元気を取り戻すためにサポートを受ける相談を進めましょう。

10

お気軽に担当の地域包括支援センターへご相談ください。一人ひとりの状況に合わせて、介護保険制度ご利用の手続きや、その他福祉・医療などさまざまなサービスや制度をご紹介します。



あなたの診断結果は？

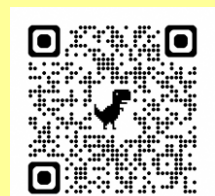
1ページ目の結果をもとに詳しくタイプを確認してみましょう。

地域の活動を

もっと探す！

社会福祉協議会のホームページから探す。

(ホームページのQRコードはコチラ →)



問い合わせ・ご相談は？



2

やすらぎクラブ長岡京
【住所】長法寺谷山13-1
長岡京市立多世代交流
ふれあいセンター内
【TEL】956-6166
【FAX】956-6166

3 4

**総合生活支援センター
(きずなグループ)**
【住所】神足2-3-1
長岡京市立総合交流センター
(バンビオ1番館)2階
【TEL】963-5137
【FAX】963-5509

5

**長岡記念財団オレンジルーム
(認知症対策推進室)**
【住所】長岡京市友岡
4丁目18-1
【TEL】952-3794
【FAX】951-9250

6

あったかふれあいセンター
【住所】天神2丁目16-2 【TEL】963-5555
きりしま苑
【住所】東神足2丁目15-2 【TEL】956-0294
健幸すぽっとのびのび苑
【住所】井ノ内朝日寺12 【TEL】954-6830

7

**東地域包括支援センター
(基幹)**
【住所】神足2-3-1
長岡京市立総合交流センター
(バンビオ1番館)2階
【TEL】963-5508
【FAX】958-6909



1

8

地域包括支援センター

※お住いの地域をご確認の上、ご相談ください。

9

10

概ね長岡中学校区
東地域包括支援センター
【住所】神足2-3-1
長岡京市立総合交流センター
(バンビオ1番館)2階
【TEL】963-5508【FAX】958-6909

概ね長岡第三中学校区
南地域包括支援センター
【住所】友岡4-114
老人保健施設アゼリアガーデン内
【TEL】957-1119【FAX】957-1130

概ね長岡第二中学校区
北地域包括支援センター
【住所】井ノ内朝日寺23番
特別養護老人ホーム
旭が丘ホーム内
【TEL】955-9007【FAX】955-4232

概ね長岡第四中学校区
西地域包括支援センター
【住所】奥海印寺走田1-1
特別養護老人ホーム
竹の里ホーム内
【TEL】323-7889【FAX】951-2211

【協力】
第1層協議体プロジェクトメンバー会議

【発行】
長岡京市高齢介護課
長岡京市社会福祉協議会きずなグループ
(2025.4改訂)

