

# 短期集中（3か月間）予防サービス



3か月集中トレーニングは…

## 歩行速度やバランスに有効！

歩行速度は**健康**や**寿命**に大きく関係しています

短期集中予防サービスに参加し、介護予防に努めてみませんか？

送迎あり



【会場】 スポーツクラブ・クラブユング（裏面参照）

【日時】 **令和8年6月5日～8月28日**（8/14除く毎週金曜日）

午後2時10分～約2時間

【費用】 4,800円（全12回分。初回時にお支払いください）

【内容】 筋力トレーニング、体力測定、口腔ケアなど

【対象】 ・要支援認定を受けた人

・65歳以上で基本チェックリストにより事業対象者に該当する人

※要申込：5月22日（金）締切

対象者に該当するかは、各担当地域包括支援センターへご相談ください。  
（裏面参照）

【お申込み先】 まずは対象者に該当するか、お気軽にご相談ください。

お住まいの中学校区	担当の地域包括支援センター	電話番号
おおむね長岡中学校区	東地域包括支援センター	075-963-5508
おおむね長岡第二中学校区	北地域包括支援センター	075-955-9007
おおむね長岡第三中学校区	南地域包括支援センター	075-957-1119
おおむね長岡第四中学校区	西地域包括支援センター	075-323-7889

## 【地図】

スポーツクラブ・クラブコング  
(長岡京市今里北ノ町12-3)



## 短期集中予防サービスの効果

### セルフケアで元気を維持！

過去の利用者の要支援・要介護認定の状況を見ると、**約8割**の方がサービス利用時から改善または維持しており、**要支援から要介護への悪化の予防**が図られています。

元の生活を取り戻すだけでなく、自分でできる範囲を広げ、新たな社会参加や自分の好きなことや趣味の活動ができるように支援します。

### 歩行速度やバランスに有効！

過去の利用者30名（平均年齢77歳・男女差7:8）の体力測定結果を分析すると、**歩く速度（終了後平均時速5.92km）**や**歩行時のバランス**が男女とも、年齢に関わらず、有意に改善していました。

【お問い合わせ】 長岡京市役所高齢介護課 電話 075-955-2059