

プロの力で短期間トレーニングしませんか もう一度自分らしい人生を！

毎日の生活の中で、もう一度やってみたいこと、できるようになりたいこと（生活目標）を一緒に探してチャレンジしてみませんか。リハビリテーションの専門職が、あなたに合ったプログラムを作成します。

病気や年齢とともに
できなくなったことはありませんか。



「再見！生活プログラム」を受けると
一人ひとりの生活目標に沿ったプログラムを行います。

例えば…

グラウンド
ゴルフを
再開したい

もう一度
旅行に
行きたい

これまでは
できていたけど…

庭の手入れや
畑仕事か
したい

床拭きが
できるよう
になりたい

腹筋トレーニング



グラウンドで練習



ボールを
ひろいあげる練習



プログラム内容

事業所のリハビリスタジオやご自宅などでプログラムを組み合わせで行います。

事業所で

+

ご自宅で

おおむね週 1 回

回数

おおむね月 1 回

1 時間 30 分～ 2 時間

時間

1 時間～ 1 時間 30 分

500 円 / 回

料金

無料

事業所

場所

自宅とその周辺

原則 3 か月
最大 6 か月まで

詳しくは
担当のケアマネジャー
にご相談ください。



対象者

- ・要支援 1・2、事業者対象者の方
- ・本人の身体状況や意欲、生活環境などを総合的に判断し、プログラムを利用することで、その自立が見込まれる方
- ・プログラムの目的および内容を理解し、自ら利用を希望する方



このプログラムを
利用された方の
声を紹介します。

生活目標

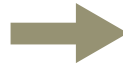
グラウンドゴルフを
再開したい

利用前



杖が必要になって
グラウンドゴルフができなく
なりました…

大病を患い入院、手術を経験しました。
入院している間に体力が低下して、歩
く時に杖が必要になり、
趣味のグラウンドゴルフ
や小旅行もあきらめてい
ました。



利用後

「仲間ともう一度グラウンドゴルフをする」
という目標を立てて、事業者や自宅で行う
プログラムに取り組みました。

杖なしで歩けるようになり、趣味のグラウ
ンドゴルフも再びできるようになりまし
た。周りの人からも「元気
になったね。」と言われ嬉
しいです。

しっかり取り組めば
元気になれる、と自信が
つきました。



【基本のプログラム】

週1回、事業所へ通所して
リハビリを行います。



腹筋トレーニングをして
起き上がりやす
しゃがみこみが
安心してできるよう
になりましょう。

【応用のプログラム①】

事業所で実践的な動きを
練習します。



ボールをひろい上げる
練習をします。

【応用のプログラム②】

月1回、自宅等で実践的な
プログラムを行います。



グラウンドで
練習をします。
もう一度できるように
なるまであと一歩！

【注意事項】

このプログラムは、利用者の「じりつ（自立・自律）」を目指すプログラムです。原則、3か月間で終了します。
（※心身機能の低下など、日常生活を送る上で支障が生じた時は、担当ケアマネジャーにご相談ください。）