

複合型プログラム

室内プールの水中運動を中心に、運動・栄養・口腔の観点から生活機能の改善を複合的に行うプログラムです。

①運動（水中運動）

- ・水中ウォーキングや音楽を使ったアクアビクス
- ・水の抵抗を利用した筋力トレーニング

②栄養（低栄養改善）

- ・低栄養改善のための教室や個別相談

③口腔（口腔ケア）

- ・お口の体操や唾液腺マッサージ
- ・歯磨き指導



ご利用いただける方

台東区在住の、要支援1・2または基本チェックリスト（日常生活機能を判定するための簡易チェック）該当者で、地域包括支援センターにおいて本サービスが必要と判断された方

ご利用の流れ

窓口での相談

お住まいの地区の地域包括支援センターで面談の上、教室の予約を行います。



サービス利用

※下記の方についてはご利用できません。

- ・他の通所型サービスC（転倒予防の個別指導）をご利用の方
- ・他の類似サービス（通所型サービス・通所型サービスA、訪問リハビリ、通所リハビリ）をご利用の方

実施期間

複合型プログラムでは、上野健康増進センターにおいて週2日（毎週月・木曜日）全24回の教室を開催しています。以下の第1～3クールのいずれかにご参加いただけます。

クール	実施時期（令和8年度）	申込期限（令和8年度）
第1クール（全24回）	4月上旬～ 6月下旬	（受付終了）
第2クール（全24回）	9月中旬～ 12月中旬	9月3日まで
第3クール（全24回）	12月下旬～ 3月下旬	12月7日まで

（詳細は裏面をご覧ください）

複合型プログラムについて

会場

上野健康増進センター 7階（東上野4-22-8）



内容

①運動（水中運動）

- ・浮力を利用した筋力・関節を伸ばすストレッチ
- ・プール内手すりを使った水慣れのための体操や水中ウォーキング
- ・音楽を使った軽度のアクアビクス
- ・水の抵抗を利用した筋力トレーニング

②栄養（低栄養改善）

- ・低栄養改善のための教室や個別アドバイスを行います。



③口腔（口腔ケア）

- ・お口の体操や唾液腺マッサージ、正しい歯磨きの仕方などが学べます。

実施日

第2クールスケジュール（9～12月）

	(木)	(月)	(木)	(月)	(木)	(月)	(木)	(月)	(木)	(月)
9月	17 測定/ フロア		24 水中	28 栄養						
10月	1 水中	5 水中	8 口腔/ フロア		15 水中	19 口腔	22 水中	26 水中	29 水中	
11月		2 栄養/ フロア	5 水中	9 水中	12 水中	16 口腔	19 水中		26 水中	30 口腔
12月	3 水中	7 栄養/ フロア	10 水中	14 測定/ フロア	17 水中					

※一部フロア運動、体力測定を実施します。

実施時間

午前10時～11時45分（午前9時45分までにお越しください）

持ち物・服装等

タオル、飲料水（水分補給用）

（水中運動時 のみ）水着、水泳帽

（フロア運動時のみ）室内用の運動靴、運動できる服装

※ 初回参加日に、**保険料（720円）**をお支払いいただいております。



注意事項：以下の場合、ご参加をお断りさせていただく場合があります。

- 安静時に、最高血圧180mmHg以上、または最低血圧110mmHg以上の高血圧の場合
- 安静時に、脈拍数110拍以上又は40拍以下の場合
- 体調不良などの自覚症状がある場合
- その他、本サービスの実施によって、健康状態が悪化する危険性がある場合



【問合せ】台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当 ☎ 03（5246）1295