

ここに行くと
足がよくなる

四万十市通所型サービスC

家事や畑仕事が
ほんまに
しようなる

ようなる

これからも家で
生活できる
ようになる

外に出て行き
ようなる

できなかったことはできるように
できていることは「もっと」できるようになる！

通所型 サービスC とは？

住み慣れた地域、自宅のできる限り自立した生活が送れるようにリハビリの専門職などの指導の下、生活機能を維持・向上させることを目的とした短期集中型（約3ヵ月）のプログラムです。

対象者

要支援1または要支援2の人
65歳以上の事業対象者（25項目の質問票を実施し、基準に該当した人）



ストレッチや全身体操を行う以外に、左写真のような機械を活用し、下肢の筋力強化を図ります。また、栄養士や歯科衛生士の講話など、運動以外の生活習慣の改善にも取り組みます。

利用
するには

地域包括支援センターにご相談ください

西土佐地域：0880-52-1000

中村地域：0880-34-0170

費用

300円／回

場所

四万十市総合福祉センター

持ちもの

運動できる服装、タオル、水分

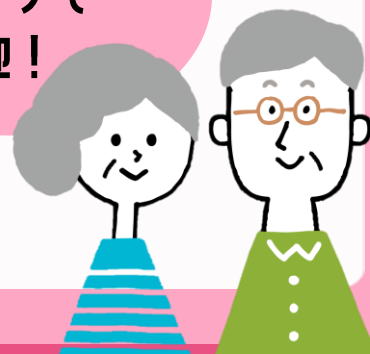
定員

1クール 5名

時間

毎週木曜日 9:00～12:00

ボランティア
スタッフも
大歓迎！



四万十市高齢者支援課