

わくわくチャレンジプログラム

3か月間の短期集中予防サービスです

＼介護保険サービスの利用を検討する前に／

ゴルフの打ちっぱなしを
したい！



駅前のカフェまで歩
いて、お友だちとラ
ンチに行きたい！

参加費
無料

日常生活がしづらくなっても、



わくわくチャレンジプログラムを利用して、自分らしい暮らしを続けませんか？

『わくわくチャレンジプログラム』はリハビリ専門職指導のもと、日常生活の改善に必要な機能の回復と、生活環境に適した、自宅でも可能な運動指導を行います。

やりたいことをやり続ける。行きたいときに、行きたいところに行く。そんな生活が送れたら

＼＼希望がわく、勇気がわく、そんな自分にわくわく！！／＼

対象者 事業対象者または要支援1・要支援2

新規認定者（事業対象者含む）のうち通所サービスなどを希望される方

※事業対象者とは、基本チェックリストで生活機能の低下がみられた方のことです。

内容 リハビリ専門職による集中的なトレーニング

集団トレーニングと個別プログラム

期間 3ヶ月程度

場所 • リハロボセンター向日葵
• 特別養護老人ホームやすらぎの杜
• 田辺病院

料金 無料

【問合せ・申し込み先】

京田辺市 地域包括支援センター

市役所 63-1268
常磐苑 68-1310
宝生苑 68-0705



1. 地域包括支援センターへ相談

サービスや制度の説明ではなく、困りごとや不安に関する聞き取りを行います

2. 初回訪問

地域包括支援センターの専門職が自宅に伺い、生活環境や健康状態などを確認します

3. リハビリ専門職による訪問

リハビリ専門職と地域包括支援センターの職員が自宅に伺い、元の生活を取り戻す方法や目標を提案します



4. 短期集中予防サービス

目標達成に向けて3か月間のサービスがスタート！

「旅行に行きたい」「買い物に行きたい」

「ストレッチ」「近所の散歩」など家で無理なく体を動かす運動や、「窓拭きをする」など、日々の生活を活動的にするもの

「生活の中でできることを増やしていくために自宅での活動を一緒に考えます

毎回、実践と一緒に振り返ります

生活の中で元気を維持・向上すること
が大事です

5. サービス卒業後

わくわくチャレンジプログラムを終えた後、生きがいをもって暮らし、健康を維持していきましょう

