

そのお悩み...

# おうちでリハビリ

で解決できます！

こんな悩み、ありませんか？

最近、歩くときにフラつく。  
一人での入浴や外出が不安。

今まで簡単にできていた掃除、  
料理、洗濯などの家事が、  
大変になってきた...



でも、どうすればいいのかしら...

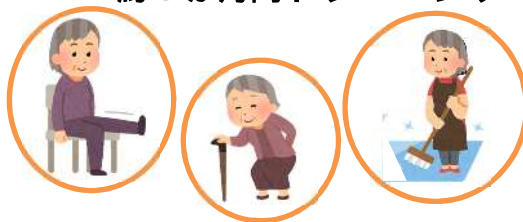
リハビリ専門職とヘルパー  
がお手伝いします！

自分でできること  
増やしませんか？

リハビリ専門職が、  
あなたに合ったトレーニングや  
家事の方法等をアドバイス！



アドバイスどおり、ヘルパーと  
約3か月間トレーニング！



難しいときや危ないとき、  
ヘルパーが助けます！

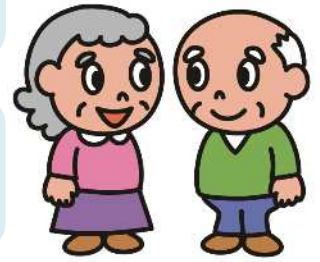


難しかった外出や家事が  
自分一人で  
できるようになった！

詳細は  
裏面へ

**対象者**

- ・要支援 1・2 の認定を受けた方
- ・サービス事業対象者  
(基本チェックリストを受けて生活機能の低下がみられた方)



**利用期間** 1クール90日間(1クールのみ延長可)  
**・ 頻度** 原則週1回(ただし1クール目は週2回まで可)

**費用**

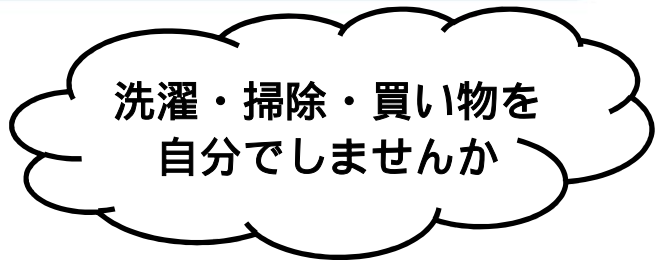
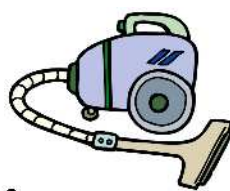
提供時間	1回の利用料	時間帯
20分以上30分未満	200円	午前8時～午後6時
30分以上60分未満	250円	
60分以上90分未満	300円	

**利用時の注意**

- ・利用を希望する方は、お住まいの地区の地域包括支援センターにお問い合わせください。
- ・ご利用前に、かかりつけ医にご相談ください。
- ・ご利用中は、第1号訪問介護(ホームヘルプ)を利用することはできません。

**申込み・相談**

お住まいの地区	地域包括支援センター	電話番号
南千住(2,3,4,8丁目)	南千住東部地域包括支援センター	3805-5702
南千住(1,5,6,7丁目)	南千住西部地域包括支援センター	5604-5710
荒川	荒川地域包括支援センター	5855-3323
町屋	町屋地域包括支援センター	3894-3568
東尾久	東尾久地域包括支援センター	5855-8513
西尾久	西尾久地域包括支援センター	3893-3555
東日暮里	東日暮里地域包括支援センター	5615-3171
西日暮里	西日暮里地域包括支援センター	3807-3828



**事業全体の問合せ**

荒川区福祉部高齢者福祉課 介護予防事業係  
 (3802)3111 内線2666