

# 玉名市元気あっぷ教室

総合事業／介護予防・生活支援サービス事業  
(短期集中型通所サービスC)

自宅での入浴や身の回りの行為にお困りの方  
趣味や地域活動がなく閉じこもりがちな方  
転倒しやすい、歩行や足腰に不安がある方



生きがいや役割を持って御自分の居場所・役割づくりを！

ご自分のことはいつまでも自分でできる身体作り！



開始から卒業までの流れ

入学前



リハビリ専門職による  
目標設定  
※必要に応じて、家庭訪問

4ヶ月間

目標達成に向けて  
元気あっぷ教室  
の機能訓練



卒業後

自宅で続ける  
公民館での介護予防への参加

玉名市健康づくりプログラムへの参加

趣味活動への参加

