

サービス・活動事業（要支援者及び事業対象者）

通所による支援サービス

デイサービスセンター等で、介護予防を目的に、生活機能の維持向上のための運動やレクリエーション等の支援を日帰りで行います。

通所介護事業者が提供するサービス		
●サービスの名称	予防通所サービス	活動援助サービス
●サービスの内容	・生活機能向上のための運動 ・レクリエーション など 〔食事・入浴を提供している事業所もあります。〕	・生活機能維持のための運動 ・レクリエーション など 〔食事・入浴を提供している事業所もあります。〕
●送迎	自宅から施設までの間の送迎を行うことを基本としています	送迎がない場合があります
●提供時間	ケアプランにもとづく時間	ケアプランにもとづく時間
●費用のめやす	自己負担（1割）のめやす 週1回・送迎ありの場合 約1,960円（月額）	自己負担（1割）のめやす ・4時間以上・送迎あり（送迎なし） 1回450円（370円） ・4時間未満・送迎あり（送迎なし） 1回340円（260円） （区分に応じ月額上限があります）

	住民主体サービス※	なかの元気アップセミナー
●サービスの内容	地域の自主団体等による介護予防を目的とした通いの場 ・健幸プラザ（旧高齢者会館）ミニデイ（運動やレクリエーション、昼食あり） ・住民主体サービス事業実施団体による体操などの活動	3か月程度の短期間で集中的に生活機能の改善、社会参加の促進を図るプログラム （有酸素運動、ストレッチ、「セルフケア」「社会参加」に関する講義等）
●開催場所	健幸プラザ、区民活動センター等	高齢者施設等
●頻度や時間	・健幸プラザミニデイは週1回3時間程度 ・自主団体による活動は月2回以上2時間程度	1コース週1回全12回 1回2時間程度
●費用のめやす	食事代や活動に必要な費用等	無料

訪問による支援サービス

自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパー等がご自宅を訪問し、調理や掃除等を利用者と共に行い、利用者自身ができることが増えるように支援します。

訪問介護事業者が提供するサービス		
●サービスの名称	予防訪問サービス	生活援助サービス
●サービスの内容	・身体介護 （例：入浴介助、排せつ介助等） ・生活援助 （例：掃除や食事の準備等）	・生活援助 （例：掃除や食事の準備等）
●提供時間	ケアプランにもとづく時間	60分まででケアプランにもとづく時間
●費用のめやす	自己負担（1割）のめやす 週1回の場合 約1,350円（月額）	自己負担（1割）のめやす 1回290円 （区分に応じ月額上限があります）

	シルバーサポート	なかの元気アップ訪問
●サービスの内容	シルバー人材センターの会員が、掃除や買い物の代行などの支援を行います。	リハビリテーションの専門職がご自宅に伺い、自立の支援を行います。
●頻度や時間	週1回 1時間程度	1回1時間、最大6回まで （初回より3か月以内）
●費用のめやす	200円／1時間	無料

※多様な主体（委託事業者等）によるサービスを含みます。

通所介護事業者が提供するサービス（活動援助サービス）、住民主体サービス、訪問介護事業者が提供するサービス（生活援助サービス）、シルバーサポートを利用していた方が、要介護1～5となったとき、本人が希望し、区が必要と判断すれば、サービスを引き続き利用できる場合があります。

一般介護予防事業（65歳以上の中野区民なら、どなたでも参加できます。）

定員や日程は各会場で異なります。

問い合わせ先：地域包括ケア推進課介護予防推進係 電話03-3228-8949

	なかの元気アップ体操ひろば	スポーツ・コミュニティプラザ（スポコミ）での介護予防	朝の体操プログラム“朝活体操”	マイナス5歳 若返り体操～整骨院のプログラム～	なかの・からだナビ！～健康を口・栄養・体操から～
●プログラム内容	「なかの元気アップ体操」を中心にした手軽な体操教室	運動器の機能向上、水中運動、認知症予防プログラム	朝の時間帯の手軽な体操教室（7:15～7:45、8:00～8:30の2回）	柔道整復師による痛みの緩和、姿勢の矯正に特化した体操教室	歯科医師、管理栄養士などによる口腔機能・栄養向上プログラム
●開催場所	会場実施 区内の民間施設 6か所 オンライン実施 2コース	中部・南部・鷺宮の各スポコミ（水中運動、認知症予防は南部・鷺宮のみ）	中野区立総合体育館（2階 サブアリーナ）	区内の整骨院 2か所	中野区歯科医師会館ほか全3か所
●開催頻度など	各会場・オンラインとも週1回 30分程度	1コース週1回全10回 1回2時間程度	週1回（水曜日） 30分程度	1コース週2回全8回 1回1時間程度	1コース週1回全6回 1回2時間程度
●申込み方法	オンラインは事前申込みが必要	各スポコミで受け付け	中野区立総合体育館で登録受け付け	各整骨院で受け付け	中野区歯科医師会で受け付け

この他にも、区内16か所の健幸プラザで、「健康・生きがづくり事業」「音響機器活用プログラム」「生活機能向上プログラム」を行っています。