

# アクシブ

(短期集中予防サービス)



第1期

令和8年3月4日  
申し込み開始!

リハビリ専門職が **運動** や **栄養指導**、**社会参加** を支援します。仲間同士で学べる機会を提供し、習得した内容を継続できること (セルフケア) を目指します。

**場所** 原宿リハビリテーション病院

**日時** 期間：令和8年5月11日～7月30日 (全24回)  
毎週 月・木曜日 10:00～11:30 (祝日除く)

**対象**

- ・ 渋谷区在住の65歳以上で、ご自身で通える方
- ・ 要支援認定を受けた方 (2号被保険者含む) もしくは、生活機能低下が認められた方 (基本チェックリスト)

参加費：**無料**



未来を  
変える  
90日



👉 お申込みは裏面参照

# アクシブの目的



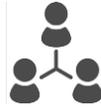
生活のしづらさの解消



同世代との繋がりのお機会



活動的な自立生活



地域との繋がりを持つ

## 【プログラム例】

### スケジュール（例）

10:00 健診と聴取

10:10 準備体操

10:30 ミニ講義

ディスカッション

セルフケア運動

11:20 記録

11:30 終了



運動

レクリエーション



グループ

ディスカッション



栄養に関する

ミニ講義



地域資源の

情報紹介



口腔機能の

ミニ講義



防災・健康

お役立ち情報



スマホ活用

ミニ講座



自宅でできる

セルフケア指導



専門職の個別面談

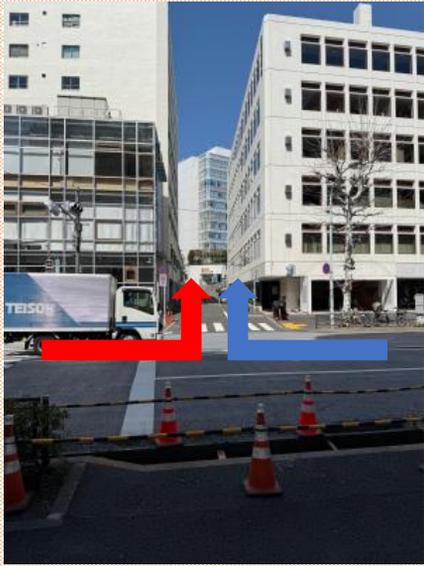


グループディスカッション

# 病院までの行き方



病院入口



病院へ向かう道



消防署入口

## 周辺地図

-  **バス停** 神宮前六丁目 徒歩 7分  
消防署入口 徒歩 8分
-  **電車駅** 明治神宮前・原宿駅 徒歩10分



お申込みはお住まいの地域包括支援センターにご相談下さい

【地域包括支援センター一覧表】

受付時間 月～土曜日9:00～19:00 休業日 日曜日、祝日（敬老の日除く）、年末年始

名称	電話番号	担当地域
豊沢・新橋 (恵比寿2-27-18)	3440-1671	恵比寿1～4丁目 広尾1・2・5丁目
恵比寿西二丁目 (恵比寿西2-13-5)	6427-0273	猿楽町、鶯谷町、鉢山町、代官山町、 恵比寿西1・2丁目、恵比寿南1～3 丁目、桜丘町、南平台町
ひがし健康プラザ (東3-14-13)	5468-5901	渋谷3丁目、東1～4丁目、 広尾3・4丁目
かなみの杜・渋谷 (神南1-8-6)	6433-7535	円山町、神泉町、神山町、 神南 1・2丁目、宇田川町、 道玄坂1・2丁目、松濤 1・2 丁目
富ヶ谷・上原 (富ヶ谷 2-27-12)	3467-2371	富ヶ谷 1・2 丁目、 上原 1 ～ 3 丁目
総合ケアコミュニティ・ せせらぎ (西原 1-40-10)	5790-0881	西原 1 ～ 3 丁目、元代々木町、 大山町、幡ヶ谷 1 丁目、 笹塚 1 丁目
あやめの苑・代々木 (代々木 3-35-1)	3372-1038	代々木神園町、初台 1・2 丁目、 代々木 3 ～ 5 丁目
つばめの里・本町東 (本町 3-46-1)	5334-9977	本町 1 ～ 6 丁目
笹幡 (幡ヶ谷 2-42-15)	5365-1611	幡ヶ谷 2・3 丁目、 笹塚 2・3 丁目
千駄ヶ谷・北参道 (千駄ヶ谷 4-25-14)	3475-1461	千駄ヶ谷 1 ～ 6 丁目、 代々木 1・2 丁目
はあとぴあ原宿 (神宮前 3-18-37)	3423-2112	渋谷 1・2・4 丁目、 神宮前 1 ～ 6 丁目

《問い合わせ先》 原宿リハビリテーション病院

担当 古屋祐介 ( 080-4856-6371 )