

アクション

(短期集中予防サービス)

令和8年度 第2期

令和8年7月3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 9月 7日～11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）

※書面での契約が必要になります。

参加費：**無料**



未来を
変える
90日



👉 お申込みは裏面参照

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)

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 ミニ講義

ディスカッション

セルフケア運動

11:00 セラバンド体操

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

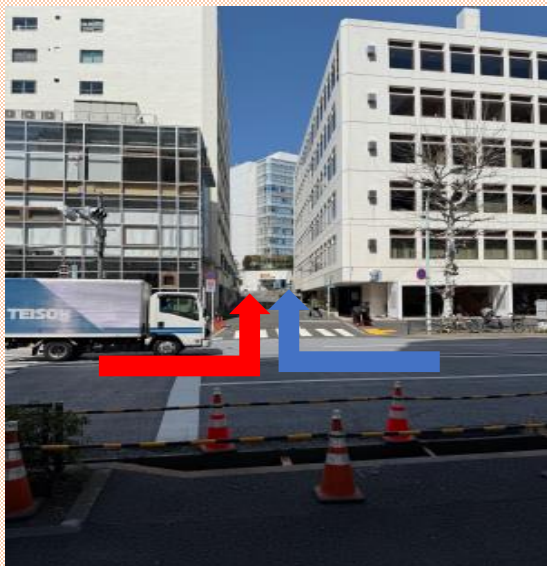


専門職の個別面談



グループディスカッション

病院までの行き方



病院へ向かう道



病院入口

周辺地図



バス停
電車駅

神宮前六丁目 徒歩 3分
明治神宮前駅 徒歩 6分
原宿駅 徒歩10分

