アクシブ

（短期集中予防サービス）

令和8年度 第3期

令和8年11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

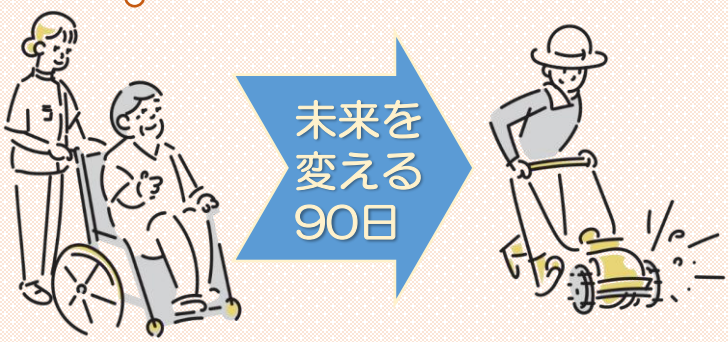
日時　期間：令和 9年 1月 7日 ～ 3月 29日（全24回）
毎週 月・木曜日10：00 ～ 11：30（祝日除く）

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。

定員　先着１５名　定員に達し次第募集終了となります。

参加費：**無料**



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

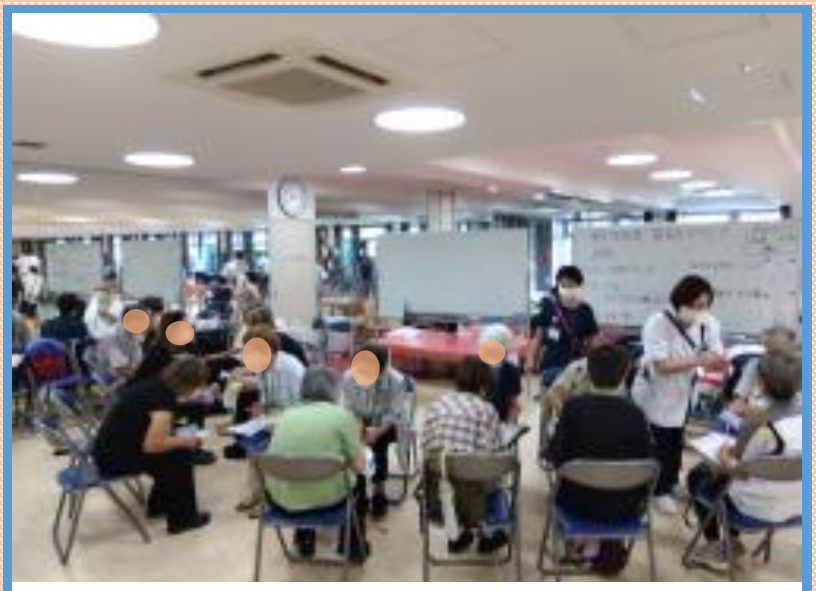
【 プログラム例 】

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

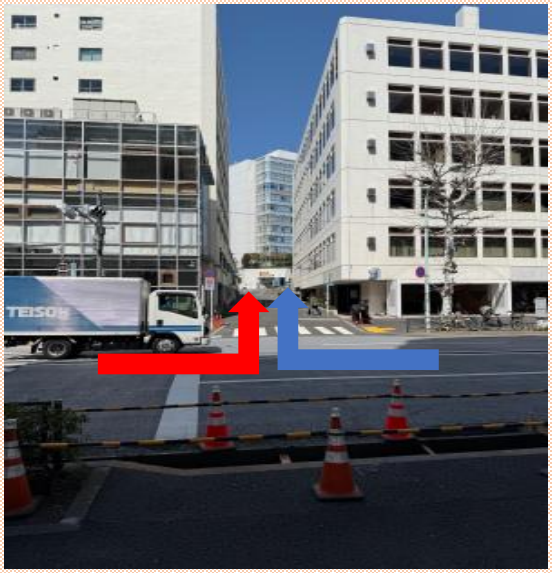
- 運動レクリエーション
- グループディスカッション
- 栄養に関するミニ講義
- 地域資源の情報紹介
- 口腔機能のミニ講義
- 防災・健康お役立ち情報
- スマホ活用ミニ講座
- 自宅でできるセルフケア指導

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

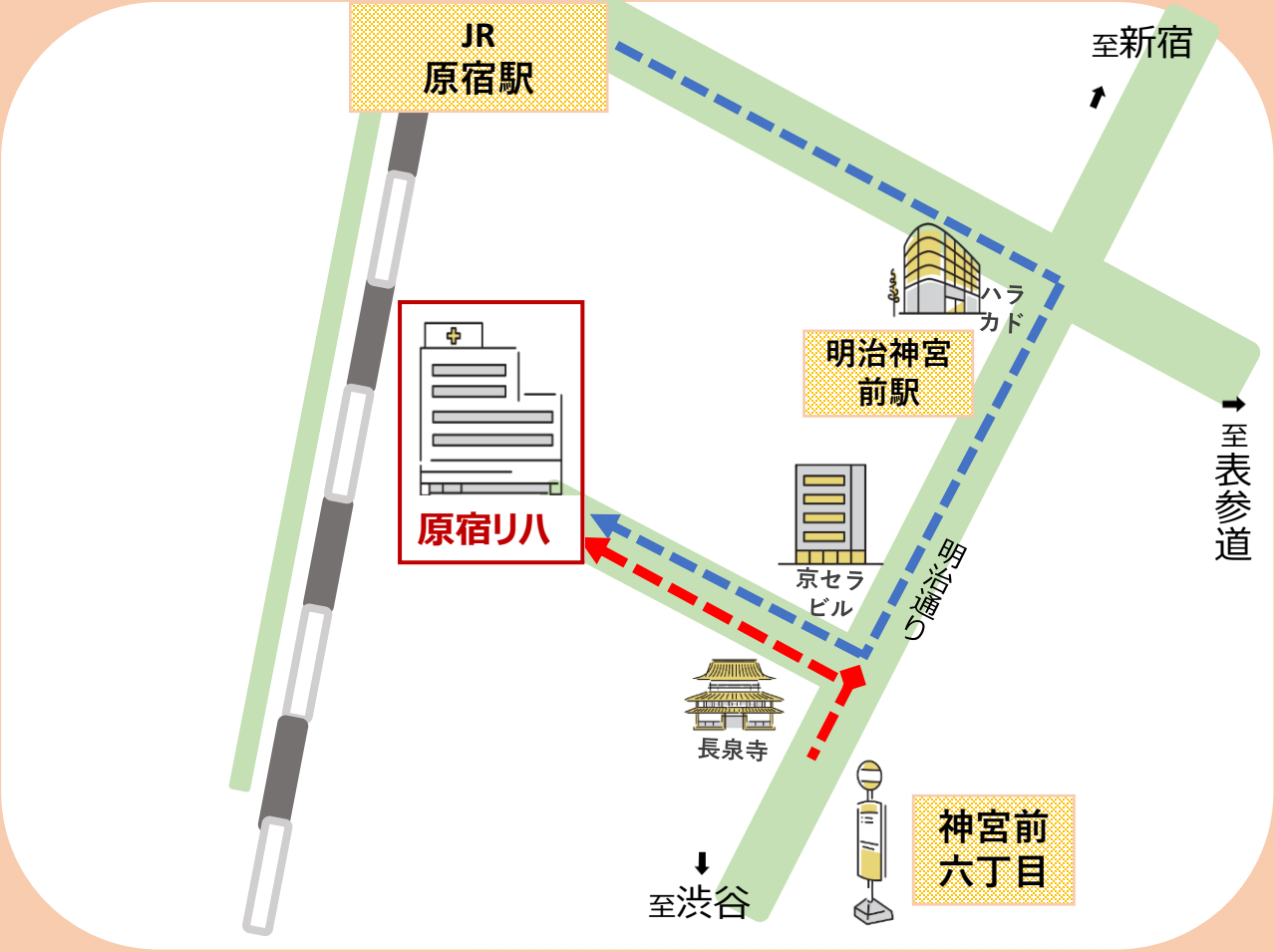
周辺地図

バス停 神宮前六丁目 徒歩 3分

電車駅 明治神宮前駅 徒歩 6分

原宿駅 徒歩10分

住所 渋谷区神宮前６丁目２６－１



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
かんなみの杜・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
はぁとぴあ原宿 (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)