

未来を変える！

90  
日間

のチャレンジ

アクティブ(活動的)  
な生活習慣を身につけて  
元気なシブヤの  
シニアに！



## ◆こんな方におすすめです



コロナ禍でほとんど  
外出しなかったら  
買い物に出るのが  
つらくなってきた。

一人では不安だけど、  
誰かと一緒だったら  
続けられるかも。

そんな仲間が欲しい。



自分を知って、  
自分を変える、

そんなきっかけが欲しい。

何処でもできる、

自分に必要な体操を  
知りたい。



## アクシブとは

リハビリ専門職、介護職員等が **運動・栄養・口腔機能** の向上を支援し、  
90日間のプログラム終了後は、**ご自身で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。

2027年

I期=4/7~6/30, II期=7/7~9/29, III期=10/6~12/24, IV期=1/5~3/25

日時

毎週火・木曜日 15:00~16:30、全24回、定員10名

場所

日本赤十字社総合福祉センター レクロス広尾  
(渋谷区広尾4-1-23)

対象

- ◆要支援認定を受けた人 (2号被保険者含む)
- ◆65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた人 (事業対象者)  
上記のうち、終了後のセルフケアの意欲があり、**ご自身で会場に通うことができる人**

費用

実費(資料代等) 2,000円  
※トレーニング受講料は無料です。

# 申込方法

受付期間

**各期ともにサービス開始2か月前～**

申込先

お近くの地域包括支援センターにてお申込みください。

## 地域包括支援センター一覧

受付時間 月～土曜日 9:00～19:00

休業日 日曜日、祝日(敬老の日を除く)、年末年始

名称	所在地	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	道玄坂 1・2丁目、円山町、神泉町、 宇田川町、神南 1・2丁目、 神山町、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、代々木 3～5丁目、 初台 1・2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

## 問合せ先

電話

03-6861-4802  
担当:渡邊・保坂

受付時間

月～金曜日 8:30～16:45  
(土日・祝日・年末年始を除く)