台東区　　令和８年度

複合型プログラム

室内プールの水中運動を中心に、運動・栄養・口腔の観点から
生活機能の改善を複合的に行うプログラムです。



①運動（水中運動）
- 水中ウォーキングや音楽を使ったアクアビクス
- 水の抵抗を利用した筋力トレーニング

②栄養（低栄養改善）
- 低栄養改善のための教室や個別相談

③口腔（口腔ケア）
- お口の体操や唾液腺マッサージ
- 歯磨き指導





ご利用いただける方

台東区在住の、要支援１・２または基本チェックリスト（日常生活機能を判定するための簡易チェック）該当者で、地域包括支援センターにおいて本サービスが必要と判断された方

ご利用の流れ

窓口での相談

お住まいの地区の地域包括支援センターで
面談の上、教室の予約を行います。



サービス利用

※下記の方についてはご利用できません。
- 他の通所型サービスC（転倒予防の個別指導）をご利用の方
- 他の類似サービス（通所型サービス・通所型サービスA、訪問リハビリ、通所リハビリ）をご利用の方

実 施 期 間

複合型プログラムでは、上野健康増進センターにおいて
週２日（毎週月・木曜日）全２４回の教室を開催しています。
以下の第１～３クールのいずれかにご参加いただけます。

クール	実施時期（令和８年度）	申込期限（令和８年度）
第１クール（全２４回）	４月上旬～　６月下旬	（受付終了）
第２クール（全２４回）	９月中旬～１２月中旬	（受付終了）
第３クール（全２４回）	１２月下旬～　３月下旬	１２月７日まで

（詳細は裏面をご覧ください）

複合型プログラムについて



会　場　上野健康増進センター（台東保健所７階）
東上野４－２２－８

内　容

①運動（水中運動）

・浮力を利用した筋力・関節を伸ばすストレッチ
・プール内手すりを使った水慣れのための体操や水中ウォーキング
・音楽を使った軽度のアクアビクス
・水の抵抗を利用した筋力トレーニング



②栄養（低栄養改善）

・低栄養改善のための教室や個別アドバイスを行います。

③口腔（口腔ケア）

・お口の体操や唾液腺マッサージ、正しい歯磨きの仕方などが学べます。

実 施 日　第３クールスケジュール　（１２～３月 ）

	（月）	（木）	（月）	（木）	（月）	（木）	（月）	（木）	（月）
１２月	２１ 測定/フロア	２４ 水中							
１月	４ 栄養	７ 水中		１４ 水中	１８ 口腔/フロア	２１ 水中	２５ 口腔	２８ 水中	
２月	１ 栄養/フロア	４ 水中	８ 水中		１５ 口腔	１８ 水中	２２ 水中	２５ 水中	
３月	１ 口腔	４ 水中	８ 水中	１１ 水中	１５ 栄養/フロア	１８ 水中		２５ 測定/フロア	２９ 水中

※一部フロア運動、体力測定を実施します。

実施時間　午前１０時～１１時４５分（午前９時４５分までにお越しください）

持ち物・服装等

タオル、飲料水（水分補給用）
（水中運動時　のみ）水着、水泳帽
（フロア運動時のみ）室内用の運動靴、運動できる服装

※ 初回参加日に、保険料（７２０円）をお支払いいただいております。

⚠ 注意事項：以下の場合は、ご参加をお断りさせていただく場合があります。

〇安静時に、最高血圧１８０ｍｍＨｇ以上、または最低血圧１１０ｍｍＨｇ以上の高血圧の場合
〇安静時に、脈拍数１１０拍以上又は４０拍以下の場合
〇体調不良などの自覚症状がある場合
〇その他、本サービスの実施によって、健康状態が悪化する危険性がある場合



【問合せ】台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当　☎ ０３（５２４６）１２９５