



そう ごう じ ぎょう

総合事業のご案内



総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）では、高齢者の自立した日常生活の支援を目的に、地域住民や医療・介護の専門職などの多様な主体による、生活支援や介護予防など、様々なサービスを提供します。

1 サービス・活動事業

- **内容** 訪問介護・家事援助などの訪問サービスや、デイサービスなどの通所サービス
- **対象者** 事業対象者（基本チェックリストに該当した65歳以上の方）または要支援1・2の認定を受けた方
- **サービス利用方法**



サービスを利用する場合は、介護予防ケアマネジメントを受ける必要があります。事業の対象となられた方は、お住いの地区の地域包括支援センターにご連絡ください。

- ① **地域包括支援センターうらら（一中・三中・四中・六中地区）** TEL : 029 (824) 0332
- ② **地域包括支援センターかんだつ（二中・五中・都和・新治地区）** TEL : 029 (869) 7035

● 訪問型サービス※

基準型 訪問サービス	・指定事業所の訪問介護員が、 生活援助 （掃除、洗濯、調理等の支援）や、身体介護（入浴、排泄、着替えの支援等）を行います。	
緩和型 訪問サービス	・ 生活援助 （掃除、洗濯、調理等の支援）を行います。（ 身体介護は行いません ） ・1回あたり1時間程度の生活援助で、利用料は100円です。 ・サービス提供事業者は、次のとおりです。	
	① 土浦市シルバー人材センター TEL : 029 (824) 8281 ② 土浦市社会福祉協議会 TEL : 029 (821) 5995	

● 通所型サービス※

基準型 通所サービス	・生活機能向上のための機能訓練などを行います。事業所からの送迎などもあります。	
緩和型 通所サービス	・運動やレクリエーション等を行う、半日程度のミニデイサービスを行います。事業所からの送迎などもあります。	

※サービス事業者の詳細は、冊子「介護保険サービス事業所一覧」をご覧ください。

2 一般介護予防事業（通いの場等）

介護認定の有無に関わらず、誰でも参加できる健康づくりの場や生きがいづくりの場です。

●シルバーリハビリ体操

道具を使わずに、誰でも気軽に行える「シルバーリハビリ体操」の教室です。

対象者 誰でも参加可能 **持ち物** タオル、飲み物

参加方法 土浦市高齢福祉課 地域支援係までご連絡ください。
TEL：029（826）1111（内線 2500・2501）



教室名	会場	曜日	時間
土浦いきいき会*	一中地区公民館 (大手町 13-9)	第2金曜	10:00～11:30
二中地区ヘルス体操倶楽部*	二中地区公民館 (木田余 1675)	第4金曜	9:30～11:30
三中地区いきいきヘルス体操同好会	三中地区公民館 (中村南 4-8-14)	第2・4水曜	13:30～15:00
四中地区いきいき体操教室*	四中地区公民館 (国分町 11-5)	第2月曜	13:30～15:00
五中地区市民委員会福祉部	上大津公民館 (手野町 3252)	第2水曜	14:00～15:30
ヘルスアップ神立	神立地区コミュニティセンター (神立町 682-54)	第1・3金曜	13:30～15:00
シルバーリハビリ体操六中地区公民館教室	六中地区公民館 (烏山 2-2346-1)	第1・3火曜	13:30～15:00
都和地区いきいき体操教室	都和公民館 (並木 5-4824-1)	第3木曜	13:30～15:00
新治いきいきクラブ*	新治地区公民館 (藤沢 982)	第2火曜	9:30～11:15
ぶらり☆つちまる健康ひろば	イオンモール土浦 (上高津 367)	第3木曜	10:30～11:30
ピアタウンシルバーリハビリ体操教室	土浦ピアタウン (真鍋新町 18-13)	第2火曜	10:00～11:00

★マークのついた教室では、土浦市運動普及推進員による健康体操も実施しています。
(直接会場にお越しください。 問合せ先：土浦市健康増進課 TEL:029（826）3471）

土浦いきいき会 (第4金曜 10:00～11:30)	二中地区ヘルス体操クラブ (第2金曜 9:30～11:00)
四中地区いきいき体操 (第4月曜 13:30～15:00)	新治いきいきクラブ (第4火曜 9:30～11:30)

●生きがい対応型デイサービス

健康体操やカラオケ、手芸などの趣味活動や創作活動を通して、生きがい・健康づくりの場を提供する施設です。対象者の方であれば、だれでも自由に参加できます。

対象者 60歳以上の土浦市民の方 **申込方法** 各施設に直接

利用料金 1日100円 ※活動内容により、材料費等の実費負担あり



施設名	開館時間	電話番号
いきいき館 たいこ橋 (川口一丁目 3-223 モール 505 2階)	9:00～17:00	827-2737
悠遊庵 さんぼみち (真鍋三丁目 8-17)		821-9713
ほのぼのハウス 通りゃんせ (荒川沖 225-4)		842-4567
いきいきサロン かざぐるま (天川一丁目 28-12)		801-6565
ふれあいいきいきサロン神立 (中神立町 35-5)		833-1377
いこいの館 コスモス (右舩 2965)		804-0151
やすらぎサロン つわ (並木一丁目 2-21)		824-4572
わくわくサロン にいはり (大畑 1611 さん・あびお1階)	10:00～18:00	862-3212

(上記の教室以外にも、様々な通いの場があります。詳しくは高齢福祉課までお問い合わせください。)