



さわやかデイサービス



- 趣味や地域活動がなく、閉じこもりがちな方
- 体力をつけて、介護予防に取り組みたい方

【対象者】

65歳以上で、原則、こうし元気クラブ(通所型サービス C)を卒業後、継続した支援が必要な人

- ・要支援1・要支援2の認定を受けている方
- ・事業対象者(基本チェックリスト該当者)

※一般介護予防事業(脳活き生き教室・健活サークルなど)との併用はできません。

【場所・利用日】

※お住いの地区で利用先が異なります

- ・栄市民センターみどり館(木・金)
- ・スリースマイル秋桜(土)

【内容】

健康チェック、運動器機能向上トレーニング、食事、口腔ケア、栄養指導、アクティビティなどを継続して、生活機能の維持向上を図ります。

【サービス利用料】

※利用先ごとに支払い方法が異なります

1回あたり300円(食費等は別途料金)



運動の様子



アクティビティの様子

さわやかデイサービス 一日の流れ（目安）

9：00～10：00頃 送迎

お住いの場所により送迎時間が変わります



10：00 健康チェック、問診

血圧測定、問診表記入をしていただき、在宅での取り組み状況をお聞きします。

10：30 準備運動、機能訓練、介護予防トレーニング

ストレッチ、貯筋トレーニング、個別トレーニングを行います。



11：50 お口の健康訓練

お口の健康についてのミニ講話や指導があります。

12：00 昼食 その後 歯みがき

楽しみながら、皆さんで食事をとります。



13：00 アクティビティ

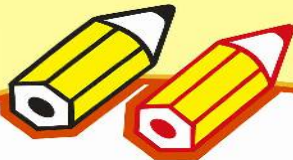
趣味活動などを行います。

14：00～14：30頃 送迎

持ってくるもの

※場所により異なりますので、ご確認ください。

- 上履き
(運動しやすい靴)
- 筆記用具
- タオル
- 水分（お茶やお水）
- お箸、歯ブラシ、コップ
- お金（利用料+食費）
など



みんなで楽しく、
元気に介護予防！



問い合わせ先

- 合志市地域包括支援センター（市役所高齢者支援課内） ☎096-248-1126
- 合志市地域包括支援センターサブセンターふれあい館
（市社会福祉協議会内） ☎096-242-7000