



# さわやかデイサービス



(通所型サービスA)

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

※一般介護予防事業（脳活き生き教室・健脚塾など）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

- ・野々島市民センター（金）
- ・栄市民センターみどり館（水・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。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が対象です。

【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

歯科衛生士から、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
- タオル
- (運動しやすい靴)
- 水分（お茶やお水）
- 筆記用具
- 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！



合志市役所 高齢者支援課 包括支援センター班

電話：248-1126