

65歳以上の皆様

陽だまり苑 ふえりあで

介護予防教室 通所型サービスC事業複合型プログラム

「健康寿命のびのび教室」(複合型C)を

無料でご利用いただけます

スペシャリストが心身の機能向上に向けて総合的にサポートします

【期間】 3ヶ月間 毎週 金曜日

【送迎地区】 市内全域

【時間】 13:00~15:00 (120分)

運動器の機能向上

正しい運動習慣を身に付け、
体も心も元気に過ごしましょう

こんな方におすすめ

- 身体の動きに不安がある
- 疲れやすくなってきた
- 若々しく、活動的でいたい
- できることを増やしたい
- 腰痛対策、膝痛対策 等

管理栄養士の栄養改善



お身体の状態により、栄養改善メニューをご紹介します。

口腔の機能向上



歯科衛生士がお口の健康を保つ方法をご紹介します。



陽だまり苑 ふえりあ

新発田市富塚町 2丁目 4-13

お気軽にお問合せください

☎ 20-7726



65歳以上の皆様へ

パル陽だまり苑

無料

介護予防教室 通所型サービスC事業複合型プログラム

「健康寿命のびのび教室」 (複合型C)

スペシャリストが心身の機能向上に向けて総合的にサポートします



介護にならずに暮らすためには
日頃の運動習慣が大切です

こんな方におすすめ

- ・身体の動きに不安がある
- ・疲れやすくなってきた
- ・若々しく、活動的でいたい
- ・できることを増やしたい
- ・腰痛対策、膝痛対策等



運動器の機能向上



ご自宅でできる運動メニューを
介護予防運動指導員が提案します。

管理栄養士の栄養改善



お身体の状態により、
栄養改善メニューをご紹介します。

口腔の機能向上



歯科衛生士がお口の健康を
保つ方法をご紹介します。

【期間】 3ヶ月間 毎週 火曜日もしくは水曜日

【送迎地区】 新発田市全域

【時間】 火曜日 13:00~15:00

水曜日 10:30~12:30

パル陽だまり苑

新発田市中心部 5丁目 4-2

お気軽にお問い合わせください



23-1166



通所型サービス C(複合型)のご案内

●通所型サービス Cってなに？

教室に通い筋力向上を図り、**できないことをできるように、できることはもっと楽にできるようにすること**を目的に、3カ月間、全12回(週1)のプログラムです。

～実施内容～

・健康管理(セルフケアのチェック) ・ストレッチ体操
・楽々下肢三点セット(器具を使用した運動) ・全身運動 ・講話
その他、管理栄養士による**栄養指導**、歯科衛生士による**口腔指導**が月1回ずつあります。

●運動の紹介(一部)

右の器具を使用して足の筋力向上を図ります。

右の器具を使用することで

- ・姿勢改善
 - ・歩行の改善
 - ・トイレや入浴動作の改善
- などの効果があります。



●サービスの特徴

- ・筋力向上や姿勢が改善し、普段の**生活動作が楽**に行えるようになる。
- ・**運動、栄養、口腔、それぞれの専門職**から話を聞くことができる。
- ・教室で習った運動を自宅で行い、**セルフケア**を学ぶことができる。
- ・**少人数で実施**しているため、**個別的な指導**が多い。

興味のある方、お待ちしております！

<利用について>

実施事業所名：特別養護老人ホーム しばた

問い合わせ先：医療法人竹内会 ヴィラ菅谷

新発田市下石川 766 番地 0254-31-2000

3カ月間 集中的に「運動」「口腔」「栄養」を一体的に行うプログラム

健康寿命のびのび教室のご案内

無料
送迎あり

通所型サービスC



参加無料

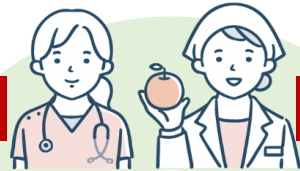
週1回 2時間

期間 3ヶ月 (全12回)

こんなことで困っていませんか？

- さっと歩きたい、すっと立ち上がりたい
- 肩が痛い・腰が痛い・膝が痛い
- 運動したいけど、やり方が分からない
- 楽しくカラダを動かしたい
- 自分のことはできるだけ自分でしたい

看護師



管理栄養士

5つの職種で
サポートします



理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

1日の流れ

2時間 10:30~12:30



お問い合わせ

介護老人保健施設 豊浦愛広苑

TEL. 0254-21-0065 FAX. 0254-21-0062

(新発田市荒町甲1611-8)

通所型サービスC

(担当) 丸山・村松