

通って元気に！ 通所型サービス C

(短期集中予防サービス)



ベルセゾン新発田 デイサービスセンター

ベルセゾン新発田デイサービスセンターでは下記の教室を実施しています。

教室では利用者様がこれからもお元気で過ごせるよう

運動器の機能向上プログラムでいろいろな秘訣をご一緒に実践しています。

家庭的をモットーに少人数で利用者様が楽しく、気軽に利用できる教室です。

利用者様の日常生活動作機能維持を私たちと笑顔で楽しく実施しましょう。



デイサービスセンターの場所 新発田市下石川713

電話番号

0254-31-2333

65歳以上の皆様へ

無料

コンフィ陽だまり苑 介護予防教室 通所サービス C

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

お身体の状態に合わせてプランを作成し
生活機能改善を目指します

こんな方に
おすすめ

- ・バランス力向上
- ・持久力向上
- ・筋力向上
- ・腰痛対策、膝痛対策 等

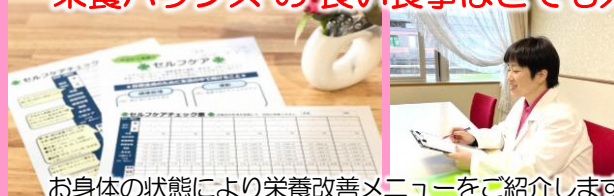
運動器の機能向上

ご自宅で簡単にできる運動メニューを介護予防運動指導員が分かりやすく
お教えします。運動を習慣化することで、筋力や体力が付いて日常の生活
動作が楽になります。また、運動により脳が刺激を受け心が安定します。

正しい運動習慣を
身に付けましょう

管理栄養士の栄養改善

栄養バランス の 良い 食事はとても大切です



お身体の状態により栄養改善メニューをご紹介します

こんな方に
おすすめ

- ・食習慣を改善したい
- ・体重を増やしたい
- ・疾病の悪化防止
- ・運動と併用した筋力向上 等



運動器の機能向上

毎週 水曜日 (3ヶ月間) 13:15 ~ 14:45 (90分)

管理栄養士の栄養改善

曜日・時間 随時相談

【送迎地区】 本庁地区 菅谷地区 加治地区 川東地区 五十公野地区 米倉地区
赤谷地区 加治川地区 紫雲寺地区

コンフィ陽だまり苑

新発田市諏訪町 1丁目 10-38

お気軽にお問合せください

☎ 24-1115





みなぎる元気！通所型サービスC

新発田中井デイサービスセンター

中井デイサービスセンターでは、利用者様が元気に活力ある生活を送れるように

『運動器の機能向上』・『口腔機能の向上』を実施しております。

どちらのサービスも充実した内容となっておりますので、ご利用をお待ちしております。

『運動器の機能向上』

主にゴム製の「セラバンド」を使い、運動機能の維持・向上を目指します。腰痛・膝痛及び転倒、骨折対策プログラムを組み込んだ内容を行っております。どんどん元気になりましょう。

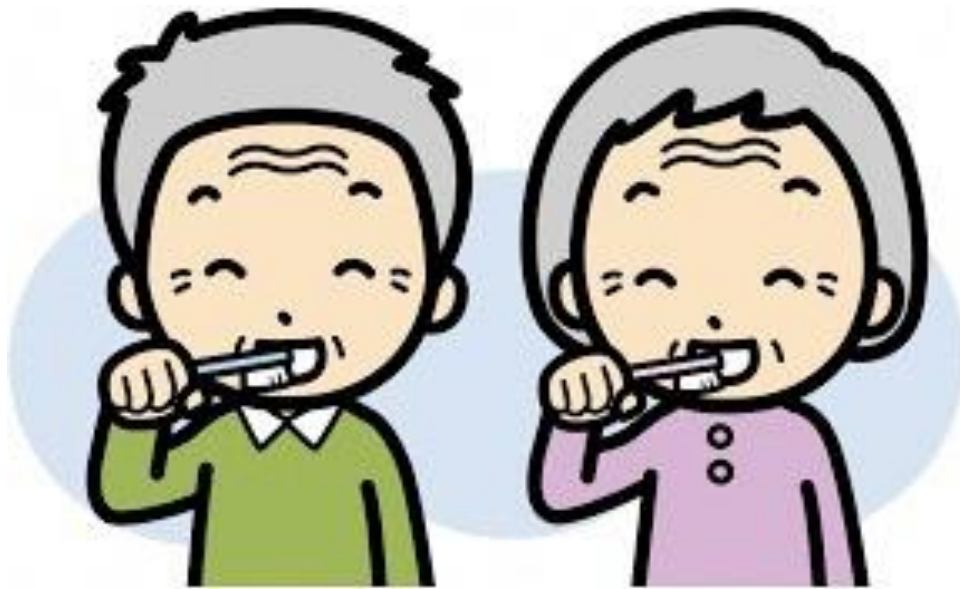


『口腔機能の向上』

歯科衛生士、看護師、介護福祉士が、皆様お一人お一人の体調やお口の状態に合わせてプランを作成し、楽しく学んでいただけるようにお手伝いして参ります。例えば、誤嚥性肺炎を防ぐためのお口の体操やお口の周りの筋肉を鍛える手作りのゲームなどを取り入れて、口腔機能の維持向上を目指しております。

新発田中井デイサービスセンター
〒957-0007
新発田市小舟町2丁目 690 番地
TEL：0254-22-4315





新発田南デイサービスセンター 通所型サービスC 口腔機能向上 プログラム

<事業目的>

口腔内を単にきれいにするだけではなく、「噛む」「飲み込む」「しゃべる」など「食べる」「話す」機能を維持・向上させることを目的として実施します。

○閉じこもり予防・支援

○認知機能の低下予防・支援

○うつ予防・支援 実施しています。

口腔機能向上プログラム内容

①口腔機能向上の
トレーニング

②口腔清掃の指導

③摂取・嚥下訓練

④発音・発声訓練

⑤呼吸に関する訓練

⑥食事姿勢や食環境に
ついての指導

新発田南
デイサービスセンター
大栄町4-5-12

(電話番号)

26-8581

ほっとしばた たんぽぽ 通所型サービスC事業

3か月で運動機能向上を目指します！



- 目標確認、体力測定を実施し、運動プログラムを提案します。

- ご自宅でも行える運動を提供し、運動習慣をつけられます。



- 歩行や立ち上がりなど日常生活で不安な動作に対して個別指導も実施しております。お悩みがありましたら、ご相談ください。

管理栄養士による栄養講話もあります。

☆低栄養の予防

☆運動と栄養の必要性

☆減塩の工夫

わかりやすくお話します！



ほっとしばた たんぽぽ
新発田市豊町3丁目5-11

☎0254-28-1118

毎週 金曜日 午前

① 9:00～10:30

② 10:30～12:00

加治川デイサービスセンター

通所型サービス C

✿ 加治川地区・加治地区・紫雲寺地区にお住まいの皆さま ✿

住み慣れた地域でいきいきと過ごしていけるように

サポートいたします！

口腔機能の向上プログラム

毎週水曜日 全8回（3ヶ月実施） 13：30～15：00（送迎あり）

お口や身体の体操を実施し、おいしく食事できるように支援致します。



運動器の機能向上プログラム

毎週金曜日 全13回（3ヶ月実施） 13：30～15：00（送迎あり）



自宅でも楽しく続けられるようなストレッチやセラバンドを使用した体操を行っています。

★★★お問い合わせ★★★ 社会福祉法人新発田市社会福祉協議会

加治川デイサービスセンター 新発田市住田501番地

☎ 33-2280 担当：金澤 木村

デイサービスセンター豊浦愛宕の園

デイサービスセンター豊浦愛宕の園では、運動教室を実施しています。

教室は少人数制で、個々に合わせた運動を提供しています。

ご自宅で安心して元気で過ごせるよう、一緒に楽しく身体を動かしましょう！



運動器の機能向上プログラム



ゴムを使用し、上、下肢の筋力を鍛えます。



- 肩をストレッチし、柔軟性を向上、回復させます。
- 上下肢の筋力向上が図れます。

転倒予防の為
バランス感覚を
身につけます。



- 低負荷で長時間の有酸素運動
- 高負荷で短時間の無酸素運動



栄養について

全13回の内1回（45分）を管理栄養士から高齢者の日常生活において、低栄養状態の予防や改善・バランスの良い食事のとり方についてのお話や相談を通じ、高齢者がいつまでも「食」を楽しみ、自立した生活がおくれるように支援します。個々の状況に合わせた内容を提供します。



皆様のご利用を
お待ちしております！



参加利用者様の声

運動教室を利用して…

- ◆筋力がつき家事、畑仕事が楽にできるようになった。
- ◆転倒予防体操を行ってから、つまづきにくなった。
- ◆持久力がつき、歩行時間、距離が伸びました。



栄養についての話を聴いて…

- ◆栄養素の取り方等参考になりました。
- ◆料理レシピの数が増えました。
- ◆低栄養状態、体重減少が改善されました。



問い合わせ

デイサービスセンター豊浦愛宕の園
新発田市荒町甲1611-13
TEL：0254-20-2211

通所型介護予防教室
(総合事業 通所型サービスC)

デイサービスセンターしうんじ

ご利用者が現在の体力を維持または向上させながら、毎日笑顔で健康的かつ楽しく過ごすことができるよう、当事業所では介護予防教室(体操のプログラム)を行っています。

この教室では、日常生活の中でご自身で実践できるプログラムを中心に丁寧に説明・サポートし、実施していただきます。



～ 体操教室のプログラム ～

①タオルを使用したストレッチ

(姿勢の改善や痛みの緩和、バランスの向上が期待できます)

②ゴムバンドやボールを使用した筋力トレーニング

足腰の力がつき、立ち座りや歩行がしやすくなります)

③リズム体操などの有酸素運動

(体力がつき、動いても疲れにくくなります)

④目標や運動の重要性、食事などについての講話

(普段の生活を見直して目標に向けた行動の変化が期待できます)

毎週金曜日午前10時頃から
実施しています

デイサービスセンターしうんじ
新発田市真野原外3331番地2

☎0254-41-4700

65歳以上の皆様へ

陽だまり苑 ふえりあ

無料

介護予防教室 通所サービス C

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

お身体の状態に合わせてプランを作成し
生活機能改善を目指します

こんな方に
おすすめ

- ・バランス力向上
- ・持久力向上
- ・筋力向上
- ・腰痛対策、膝痛対策等

運動器の機能向上

ご自宅で簡単にできる運動メニューを理学療法士が分かりやすくお教えします。運動を習慣化することで、筋力や体力が付いて日常の生活動作が楽になります。また、運動により脳が刺激を受け心が安定します。

正しい運動習慣を
身に付けましょう



【期間】 3ヶ月間 毎週 木曜日

【送迎地区】 本庁地区 佐々木地区

【時間】 13:15~14:45 (90分)

豊浦地区 松浦地区

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

