

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

栄養バランスのよい食事はとても大切です

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

お身体の状態により栄養改善メニューをご紹介します

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



「おいしい」という

「楽しみ」をいつまでも…

# 新発田南デイサービスセンター

## 通所型サービスC ～口腔機能の向上プログラム～

「硬い物が食べにくい」「飲み物を飲むとせき込む」「口が渴きやすい」「口臭が気になる」「発声が難しい」など、お口のお困りごとに合わせてトレーニング等を行う、全8回（3ヶ月間）の通所型サービスです。

「歯科衛生士」がそれぞれのお口の状態に合ったアドバイスをいたします



【利用料】無料

【送迎】あり

【実施日時】14:00～15:30（曜日はご希望に応じます）

新発田南デイサービスセンター

新発田市大栄町4-5-12 TEL 0254-26-8581

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

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

お口や身体の体操を実施し

おいしく食事ができるように支援致します。



毎週水曜日 全8回（3ヶ月実施）13：30～15：00（送迎あり）

## 運動器の機能向上プログラム

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。



毎週金曜日 全13回（3ヶ月実施）13：30～15：00（送迎あり）

**加治川地区・加治地区・紫雲寺地区にお住まいの皆さま**

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

TEL 33-2280

# 新発田市総合事業 通所型サービスC デイサービスセンター 豊浦愛宕の園

身体の状態や体力に合わせて体操を行っています。

“体力が落ちてしまった” “運動が苦手” “私に運動できるかしら” など心配があっても安心して通っていただけます★

 栄養講話  全13回のうち1回（45分）

管理栄養士から日常生活において低栄養の予防や改善・バランスの良い食事のとり方について個別のお話や相談を通じて食事を楽しみ自立した生活が送れるよう支援します

## 運動器の機能向上プログラム

★まずはストレッチで柔軟性を向上★



★次は筋力アップやバランスの体操★



体力や体の状態に合わせて運動を行っています。  
ゴムやマシンを使用することもあります、スタッフが一緒に行いますので安心です❀

### 参加利用者様の声

- ❀お友達に「歩き姿勢が良くなった」と褒められてうれしい！
- ❀イスに座りながら、料理していたけど、ずっと立ったままできるようになったわ！
- ❀栄養の話を聞いてバランスよく食べるようになって体調が良くなったわ！

私たちが担当します！元気への第一歩☆  
一緒にがんばりましょう(\*^-^\*)  
お待ちしております♪

### お問い合わせ

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

☎0254-20-2211

担当：天木・井筒・古市

# 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、毎日笑顔で健康的に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。

## ～ 運動器の機能向上プログラム ～

### ①ストレッチ・柔軟体操

タオルなどを使って実施します。体の柔軟性を高めて痛みや姿勢の改善、バランスの向上が期待できます!!

### ②筋力トレーニング

筋力トレーニングを行うことで足腰の強化を目指します!!  
歩くことや階段の昇り降りがしやすくなります。  
個別でその人に合った運動を指導します。

### ③運動や身体についての講話

講話を通して普段の生活を一緒に見直すことで目標を達成できるよう支援します!!  
管理栄養士からの栄養指導もあり、栄養についての知識も学べます。



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