

## 介護予防センターとしての やくわり！

- ①適度な運動で心も体も元気に
- ②にこにこ笑顔で元気倍増！
- ③家庭的な雰囲気ですら自分にあった時間を
- ④いつまでもご自宅で暮らせるように

## ボランティア サポーター募集

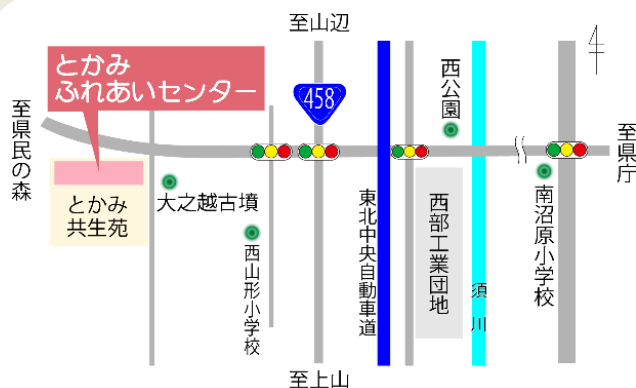
とかみふれあいセンターでおこなっている事業にあなたのお力を少し分けてください。



## 介護予防 デイサービス A とかみふれあいセンター

実施日：月・水・木・金（週4日間）  
※年末年始、GW、お盆を除く  
定員：16名

見学や体験は  
随時お受けいたします  
月曜～金曜 10:00～16:30



〒990-2342  
山形県山形市富神前 6番地

とかみふれあいセンター 検索



## 介護予防 デイサービスA とかみふれあいセンター

古民家が織りなす安心感  
元気でにこにこ笑顔の空間



お問い合わせ

TEL: 023-647-5262  
FAX: 023-647-5263

# 介護予防プログラム

## ①運動プログラム

### タオル・ダンベル体操



タオルやダンベルを使用し、楽しく運動を行います。

### らくらく3点セット



立った状態で、筋力訓練と筋肉の伸張運動を行います。

## ②生活機能向上プログラム

お一人おひとりの生活に応じて必要なリハビリを行います。

## ③栄養プログラム

管理栄養士がメニューを考えた食事の提供と栄養等に対する相談などを行います。

## ～利用料金～

①週1回利用：1,330円(1ヶ月)  
週2回利用：2,720円(1ヶ月)  
その他：各種加算あり  
※介護保険の利用者割合によります。

②食事代：700円(茶菓子代含む)

③その他実費  
・講師指導料  
・材料費など

## ～1日の流れ～

9:30 お迎え  
↓  
10:30 体調確認(血圧測定など)  
↓  
11:00 介護予防プログラム  
↓ (日替わり)  
12:00 食事  
↓ (木曜日11:45)  
13:00 お茶の時間  
↓ (木曜日12:30)  
13:30 お送り  
(木曜日13:00)

