

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

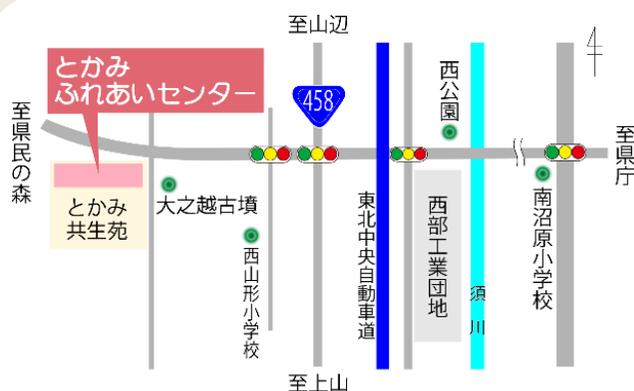
とかみふれあいセンターでおこなっている事業にあなたのお力を少し分けてください。



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りハビリを行います。

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)

