

まんよう さと 「万葉の郷」通所型サービスA

平成28年4月から始まった、通所型サービスAとは、いつまでも元気に生活ができるように、機能訓練などを行い、生きがいや悩みを話し合える仲間作りを目標とした、介護予防の為の通所型サービスです。

【対象となる方】

- 基本チェックリストにより事業対象者と判定された方
- 介護保険で要支援1・2の認定を受けた方



楽しくおしゃべり

《1回の利用料(昼食付)》	
事業対象者	556円
要支援1の方	556円
要支援2の方	564円



お問い合わせ先 万葉の郷 0494-26-7515 担当：久保

※ 白砂恵慈園 ホームページもご覧ください。

※ <http://www.shirasuna-keijien.or.jp/information/916/>



目 的

歳をとっても趣味や生活を楽しみたいと思っていられる方は多いはず。いつまでも、元気に楽しく、住み慣れた地域で生きがいを感じながら、自分らしく暮らし続けていけるように、介護予防と一緒に取り組みましょう！

サービス

- ☆ サービス提供時間は、9：30 から 13：30（昼食を含めた時間）
徒歩で来られない方は、車両での送迎を行います。

- ☆ 事業所へ到着後からの流れ
 - ① 健康チェック（血圧、体重、身長、体温など）
 - ② 地域の方々との団欒や、地域ボランティアとの交流を含めた水分補給
 - ③ 秩父市推奨「茶トレ」で、気軽に楽しみながら筋力アップ
 - ④ ニーズに合わせた筋力トレーニング
 - ⑤ リラックスヨガ（椅子にて、負担がかからないように行います。）
 - ⑥ プチ瞑想タイム（脳と心に休息を）
 - ⑦ レクリエーション、季節行事、手芸、作品作り等
 - ⑧ コグニサイズ（体と脳を一緒に動かすことで、脳の活性化を図ります。）※その他、健康相談や介護予防へつながるための教室なども検討中。

- ☆ 昼食は、220円にてご提供いたします。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

【万葉の郷】
0494-26-7515 担当窓口 久保