

# 暮らし元気アップ 深才

## 対象者

基本チェックリストの結果により事業対象者となる方

要介護認定 要支援1・2の方

(利用の際は地域包括支援センター等による介護予防ケアマネジメントが必要)

## 利用日

毎週木曜日・金曜日 各定員20名

## 時間

10:00 ~ 14:00

## 利用料

(一回あたり)

1割負担の方 341円(+昼食570円)

2割負担の方 682円(+昼食570円)

3割負担の方 1023円(+昼食570)

\*利用料は翌月25日 口座引き落とし

## 送迎

あり

## 会場

深才コミュニティセンター

〒940-2163 新潟県長岡市上富岡2丁目65番地2



【お問い合わせ先】高齢者総合ケアセンターこぶし園

090-2547-4146 (担当: 浅田・舟波・田中)

# くらし元気アップ深才

くらし元気アップ深才では、住み慣れた地域で生き生きと暮らすために大切な6つの機能を高めます。

## 動く

基本的な動作能力の維持や転倒防止のため筋力訓練・ストレッチを行います。

## ひらめく

普段の生活では経験しない新規性のあるレクリエーションを行うことで遂行機能を高めます。

## 考える

指体操や記憶に関するレクリエーションで脳に刺激を与えます。

## 食べる

歯科衛生士による口腔機能訓練、栄養士による栄養指導を行います。



## 笑う

仲間と同じ時間を共有して過ごすことで老人性うつを予防します。

## 集う

外出の機会になり、閉じこもりを予防します。

ご相談・お申し込みは

●長岡福祉協会高齢者総合ケアセンター デイサービスこぶし 46-6631

●包括支援センター

にしながおか 29-6621

けさじろ 37-5700

まきやま・みしま 29-7005

なかじまおもてまち 30-1121

# 暮らし元気アップけさじろ

## 対象者

基本チェックリストの結果により事業対象者となる方

要介護認定 要支援1・2の方

(利用の際は地域包括支援センター等による介護予防ケアマネジメントが必要)

## 利用日

毎週月曜日・土曜日 各定員20名

## 時間

10:30 ~ 14:00

## 利用料

(一回あたり)

1割負担の方 341円(+昼食570円)

2割負担の方 682円(+昼食570円)

3割負担の方 1023円(+昼食570円)

\*利用料は翌月25日 口座引き落とし

## 送迎

あり

## 会場

高齢者センターけさじろ内3階

〒940-0033 新潟県長岡市今朝白2-8-18



【お問い合わせ先】 高齢者総合ケアセンターこぶし園

090-2547-4146 (担当: 浅田・舟波・田中)

# くらし元気アップけさじろ

くらし元気アップけさじろでは、住み慣れた地域で生き生きと暮らすために大切な6つの機能を高めます。

## ひらめく

普段の生活では経験しない新規性のあるレクリエーションを行うことで遂行機能を高めます。

## 動く

基本的な動作能力の維持や転倒防止のため筋力訓練・ストレッチを行います。

## 考える

指体操や記憶に関するレクリエーションで脳に刺激を与えます。

## 食べる

歯科衛生士による口腔機能訓練、栄養士による栄養指導を行います。



## 笑う

仲間と同じ時間を共有して過ごすことで老人性うつを予防します。

## 集う

外出の機会になり、閉じこもりを予防します。

ご相談・お申し込みは

●長岡福祉協会高齢者総合ケアセンター デイサービスこぶし 46-6631

●包括支援センター

けさじろ 37-5700

みやうち・やまこし 39-0080

ふそき 25-3354

なかじま・おもてまち 30-1121

# 暮らし元気アップ しなの

## 対象者

基本チェックリストの結果により事業対象者となる方

要介護認定 要支援1・2の方

(利用の際は地域包括支援センター等による介護予防ケアマネジメントが必要)

## 利用日

毎週水曜日 定員15名

## 時間

13:15 ~ 15:15

## 利用料

(一回あたり)

1割負担の方 260円

2割負担の方 520円

3割負担の方 780円

\*利用料は翌月25日 口座引き落とし

## 送迎

あり

## 会場

健康の駅ながおか こぶし園サポートセンターしなの  
地域交流スペース(1階)



【お問い合わせ先】 高齢者総合ケアセンターこぶし園

090-2547-4146 (担当: 浅田・舟波・田中)

# くらし元気アップしなの

認知症やうつ病を有する方でも、運動を主軸として楽しく自分らしい生活を送るためのサービスです。

## 動く

日常生活に必要な動きを維持し、転倒防止のため筋力訓練・ストレッチを行います。

## 身体の使い方が上手くなる

バランス反応や協調運動を高め、思うように動く身体を作ります。

## 自分の身体を知る

生活では得られにくい感覚刺激の入力により、身体の部位のイメージをはっきりと知覚する経験をします。

## ひらめく

経験したことのない新しい活動に毎回取り組むことで遂行機能を高めます。



## 笑う

仲間と同じ時間を共有して過ごすことで老人性うつを予防します。

## 集う

外出の機会になり、閉じこもりを予防します。

ご相談・お申し込みは

長岡福祉協会高齢者総合ケアセンター デイサービスこぶし 46-6631

●包括支援センターけさじろ 37-5700

●包括支援センターにしながおか 29-6621

●包括支援センターなかじま・おもてまち 30-1121