

✿西之表市社会福祉協議会 通所型 A サービス✿

西之表市社会福祉協議会通所型 A サービスは介護予防の推進と高齢者の自立支援に向け介護予防体操を中心としたサービスを提供することを目的としています。

週1回、定員12名の少人数制で毎回冗談も飛び交いながら楽しく体操を行っています。

要支援 1、2 の方、非該当の方、またはチェックリストにて該当される方はどなたでも無料で参加いただけます。(但し、弁当代 500 円がかかります)

ご興味があるかたは是非一度見学にいらしてください。

◆通所型 A サービス1日の流れ

9:15~10:00 送迎

10:00~10:45 検温 血圧測定 水分補給 集金

10:45~11:55 介護予防体操(かもね体操、おはら節体操は皆さまノリノリです☆)

☆重り体操の他、ボール、リング、タオルなど使って頭から足先まで鍛えていきます☆

11:55~12:00 昼食準備 手指消毒

12:00~13:00 昼食 休憩

13:00~13:30 脳トレ(トランプ・ビンゴ等)

13:30~ 送迎

◆注意事項

- ・感染症対策のため、水分補給、昼食時以外はマスクを着用していただきます。
- ・乗車時に手指消毒をしていただきます。その他センター内でも随時行います。
- ・食べ物の持ち込みは禁止しています。(お茶菓子に黒砂糖、飴、チョコレートがです)
- ・お茶以外に飲みたい飲み物は各自でお持ちください。
- ・体操を行うため動きやすい服装でお越しください。(スカート、ワンピース、スリッパ禁止)
- ・昼食前後薬を服用される方は自己管理にてお願いいたします。
- ・利用日が祝日の場合は、別の日に振替になります。
- ・欠席される方は当日の朝8時半までに連絡をお願いします。(22-0506 担当 鳥里)

