

# 元気のからくり教室

29年4月さぬき市介護予防の事業に参加し、元気のからくり教室がスタートしました。

「元気のからくり教室」とは、介護予防につながる

- ・筋力アップ体操
- ・口腔体操
- ・認知症予防

などを楽しみながら出来る教室です。

## 目的

---

専門スタッフが日常生活を継続していけるように身体機能の向上と維持を図り、人とのふれあいを大切に「からくり教室」に参加したら「話し相手」がいると思っていただけ、出会いを通じて「生きがい」を持って日常生活を送れるようにお手伝いをしたいと思っています。

## 参加出来る方

---

- ・市内在住の65才以上の方
- ・介護保険サービスを利用していない方

## 回数

---

- ・週1回程度

## コース内容

---

- ・しっかり1日コース(5時間程度) 昼食有り、入浴・送迎は希望される方
- ・しゃきしゃき1日コース(2時間程度) 昼食・入浴無し、送迎は希望される方

施設見学をご希望の方は、随時受け付けておりますのでご遠慮なくお申し込み・お問合せ下さい。