

『元気のからくり教室』 ゆたかサロンのご案内

『元気のからくり教室』は『さぬき市委託事業』です。
平成29年4月より、さぬき市と福祉施設が協力してさぬき市民の皆様の
介護予防に取り組んでいきます。
是非この機会に介護予防に取り組んでみませんか？

【参加対象者】

- さぬき市にお住まいの65歳以上の方
- 介護保険制度の居宅サービスを利用していない方

【ご利用回数】

- 毎週1回(月～金の固定曜日でのご利用となります)

【参加費】

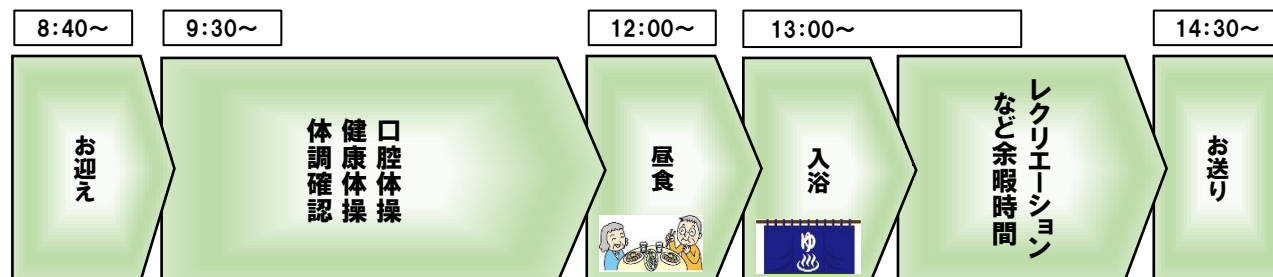
- しっかり一日コース:1回当たり1,600円(利用料・送迎・入浴・昼食付)
- しゃきしゃき半日コース:1回当たり600円(利用料・送迎)

【開催場所】

- デイサービスセンターゆたか内 ゆたかサロン

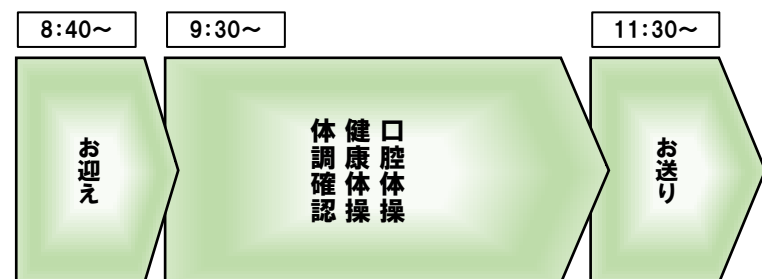
【ご利用時間】

- しっかり一日コース:9:30～14:30<定員:15名(一日/半日あわせて)>



※昼食の一例です。食器類など異なる場合がございます。

- しゃきしゃき半日コース:9:30～11:30<定員:15名(一日/半日あわせて)>



※両コースとも送迎時間は利用時間に含んでいません
※送迎・入浴は希望者のみ実施いたします

お問い合わせ

『元気のからくり教室』 ゆたかサロン

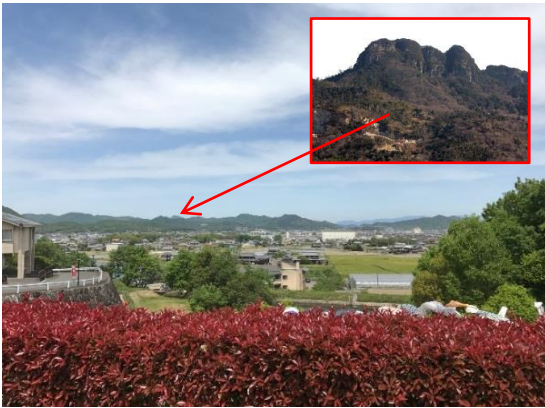
〒769-2304

さぬき市昭和560-2

TEL:(0879)23-6515

担当:石井までご連絡ください!

ゆたかサロンはこんなところです♪



長尾の町並みを一望でき、遠くには八栗山も望むことができる高台にあります。

山の上...というイメージが強い場所ですが、『からふる』から少しだけ上がった見晴らしのいいところです♪



サロンは27畳の和室を使用。ゆったりと過ごしていただけます♪

☆ ゆたかサロンでの過ごし方 ☆

まずは血圧測定

みんなで健康状態を確認しながら協力して測定します



午前中はしっかりと身体を動かします♪

ロコモ体操



身体と頭を使って楽しく運動



ランチタイム♪

心のもった温かいランチでおもてなしいたします♪



コーヒー
紅茶付き



※昼食の一例です



指や腕などのエクササイズやチューブ体操
文章の朗読や口腔体操なども行っています



口腔
体操

指体操



午後のリラックスタイム♪

福祉施設ならではの物療機器も
使えてゆったりと過ごしていただけます♪



頭脳プリントや折り紙など、みんなで和気あいあい
と取り組まれています



最近の流行は折り紙です

