

健康いきいきクラブ

 翠泉苑



【1日の流れ】

- | | |
|--------|------------------------------|
| 10時00分 | 体温・血圧測定 |
| 10時30分 | 始まりの体操
個別活動 |
| 11時45分 | 口腔・嚥下体操 |
| 12時00分 | 昼食・休憩 |
| 13時30分 | 体操 |
| 14時00分 | 個別活動
集団活動
(カラオケ、作品作り等) |
| 15時30分 | 終わりの体操 |
| 16時00分 | 活動終了 |



* 集団活動に参加せずに、個別活動を実施しても良いです。

好きな時間を選んで参加してください！



活動例



作品作り(チラシを使ったカゴやビーズでブレスレット作り等)



様々なためになる講話



カラオケマシンを使った歌や脳トレ



友人とゆっくりお茶タイム

【活動内容一覧】

運動

- ペダルマシン ▣ 足こぎマシン
- ボール・ゴムを使った筋カトレーニング
- 踏み台昇降 ▣ 手首の運動 ▣ グランドゴルフ
- カラオケマシンを使った体操
- わっはっは体操、コグニ体操、嚙下体操、口腔体操

脳トレ

- 漢字読み書き ▣ 計算ドリル
- 麻雀 ▣ オセロ ▣ 囲碁
- カラオケ ▣ カラオケマシンによる脳トレ
- お手玉 ▣ 読書 ▣ 豆つかみ

その他

- 工作(クラフト、ビーズ、チラシ等を使っての作品作り)
- 生け花、園芸
- 日帰り旅行
- 陶芸
- 専門講師の講話

【事業目的】

住み慣れた地域で、いつまでも健康に元気で暮らして頂く事を目標とし、顔馴染みの方と交流や役割作りなど支え合っていく事を目指します。

【事業説明】

月曜日～金曜日まで週5日実施します。

【時間】

10時から16時

(お好きな時間を選んで参加されても良いです。)

【費用】

参加費として、

2時間以上3時間未満 200円

3時間以上4時間未満 250円

4時間以上5時間未満 300円

5時間以上 300円

(2時間以上滞在で、元気度アップのスタンプがもらえます。)

【対象者】

65歳以上の方で薩摩川内市に住所のある方

(介護保険の認定は問いません)

【食事】

昼食は持参

【送迎】

ありません。

(ただし、来れない方は下記まで相談してください。)

【お問合せ】

〒895-1203

薩摩川内市樋脇町市比野3200-118

電話 0996-38-1515

FAX 0996-38-1688

担当者 大田、今畠中

