**通所型Aサービスのご案内**

日程

|  |  |
| --- | --- |
| 曜日 | 火曜日・水曜日・木曜日・金曜日 |
| 時間 | 9：00～12：00 |
| 曜日 | 火曜日・木曜日 |
| 時間 | 13：00～16：00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 304単位／1回 | 1割負担の場合 | 2割負担の場合 |
| 304円 | 608円 |

通所時の流れ

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 内容 |
| 9：00 ～ 9：15  13：00 ～ 13：15 | 受付・バイタルチェック |
| 9：15 ～ 10：00  13：15 ～ 14：00 | 全身ストレッチ |
| 10：00 ～ 10：10  14：00 ～ 14：10 | 休憩（水分補給） |
| 10：10 ～ 10：30  14：10 ～ 14：30 | 脳トレ |
| 10：30 ～ 11：50  14：30 ～ 15：50 | 各曜日のプログラム【 趣味の時間 】  より多くの方の“興味関心”を広げ、皆様の  経験・能力を最大限に活かす事を目指しています  ～お茶の時間を交えながら～ |
| 11：50 ～ 12：00  15：50 ～ 16：00 | 連絡事項・片付け |

各曜日のプログラム内容

**〇小物作りの日　～第1・3・5火曜日午前～**

楽しみながら小物作りを行います

　貼り絵・粘土・編み物など

　手先を使いながら楽しみましょう

**〇マクラメの日　～第2・4火曜日午前～**

****　マクラメ　紐を編んで作品を作ります

　専門の先生が丁寧に教えてくれるので

初めての方でも安心です

**〇踊りの日　～第1・3・5水曜日午前～**

****民謡や演歌に合わせて踊ります

　無理のない動きを音楽に合わせて楽しみながら

覚えましょう

**〇フロアバレエの日　～第2・4水曜日午前～**

座って行う体操です。専門の講師の方に来て頂き

体幹強化、肩こり予防など無理なく体を伸ばして

気持ちの良い時間を過ごしましょう

**〇体操・レクリエーションの日　～第1・3・5木曜日午前・午後～**

****楽しめるレクリエーションや体操を

　行います（カーリンコン・モルックなど）

**〇転倒予防の日　～第2・4木曜日午前～**

通常のストレッチに加えて

転倒予防の体操を行います

体幹・下肢を鍛えて転倒を予防しましょう

****

**〇カラオケの日　～第2・4木曜日午後～**

****体操の後はカラオケを楽しみます

　歌を歌い、ストレス発散・脳の活性化をしましょう

**〇麻雀の日　～毎週火曜日午後～**

頭の体操に健康麻雀を行います

　初心者の方が大勢いるので初めてでも安心です

**短時間型介護予防サービス　からだ堂**　安曇野市豊科5946-1

TEL：0263-50-7488　http://karada-do.sakura.ne.jp