

「元気になるデイサービス」のご案内

要支援 1・2 要介護 1 の皆さま

デイサービスでの1日の流れ

- 9:30～
(13:30) ・送迎車で温泉プラザ到着
・健康チェック（血圧・心拍数）
- 9:45～
(13:45) ・今日の行動計画作成
・準備体操
- 10:00～
(14:00) ・行動計画に沿って機能訓練実施
（理学療法士が個人の希望および
身体機能に合わせてリハビリを
行います）
- 12:00～ ・昼食（午前中の利用者のみ）
- 12:30～
(16:00) ・ご自宅への送迎出発



運動機能向上



ゲームで脳トレ

※午前中利用の方は
食事代500円
いただきます。

利用特典

- ★「筋力アップに効果的なリハビリが行えます」
- ★「運動の仕方が学べます」
- ★「プラザで買い物ができます」



ご利用希望の方は担当ケアマネージャーへご相談ください

買い物リハ倶楽部のご案内



買い物リハ倶楽部ご利用のメリット

- 買い物へ行き、商品を選び、決める、支払う の動作をすることで **あたまを鍛える、認知症予防**
- プラザ内を歩く、メディカルフィットネスで運動することで **足腰を強くする、転倒予防**
- 外出する、会話をすることで **閉じこもり防止**

買い物リハ倶楽部の1日の流れ



買い物リハ倶楽部のご利用案内

- 送迎・施設利用料金：1か月（週1回・月4回利用） 4,200円
- 昼食代（1回） 500円

健康食宅配利用のご案内



食事制限のある方・・・

主治医の先生より『食事に気をつけなさいよ』とされている方・・・

食事を作る時間がない方・・・

ご自宅までおとどけします!!

● 糖尿病食	糖尿病治療中やカロリーが気になる方
● 腎臓病食	塩分・たんぱく質・カリウムの摂取制限がある方
● 人工透析食	塩分・たんぱく質・カリウム・リンの摂取制限がある方

利用ご案内

(例) 1600kcal/日 制限の方
※560kcal未満で作られています。



- 月曜日～金曜日（祝日含む）
- 昼食・夕食
- 配達時：安否の確認・声かけなど行います。
- 1食：590円
- ※ その他
- 医師よりカロリー制限が1400kcalなどの方へはご飯量で調整を行います。
(180g→130gへ変更)

保育サービスのご案内



- 土・日保育サービス
- 延長学童保育サービス（18:00～21:00）
- 一時預り保育サービス



特定非営利活動法人 やまが元氣倶楽部

温泉プラザ山鹿を中核施設とした
医療・介護・福祉・保育サービスによる
中心市街地活性化



元気になる
デイサービス

買い物
リハ倶楽部

**ご利用
案内**

健康食宅配

保育サービス

特定非営利活動法人 やまが元氣倶楽部
〒861-0501 山鹿市山鹿1番地 温泉プラザ3F
TEL:0968-36-9238 FAX:0968-36-9197 mail:gk-yamaga@kwsj.co.jp