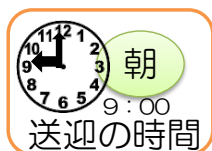




介護予防教室でどんなことやってるの？



意外と知らない介護予防教室の一日の流れ

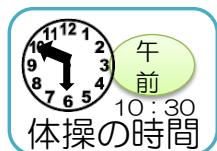


月・水・金 開催

9時頃に自宅付近まで送迎車でお迎えに伺います



到着したら血圧測定
健康状態の問診

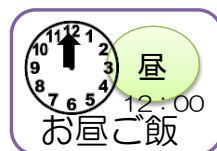


運動機能向上
プログラム

健康運動指導士等による運動指導

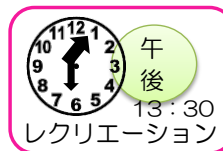


体操後血圧測定



栄養改善
プログラム

管理栄養士による献立

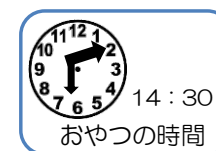


閉じこもり
認知症・うつ
予防プログラム

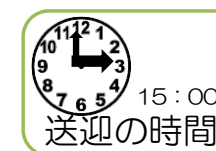
職員と一緒に脳を活性化
するトレーニング



- ・パズル・計算
- ・手芸・色塗り
- ・カラオケ
- ・スカットボール



おやつ



自宅付近までお送り
します

～65歳以上で事業対象者・要支援認定の皆様が対象です～