松阪市介護予防・日常生活支援総合事業における第１号通所事業（緩和型通所サービスＡ）

福っき一体操くらぶ

「この地域で、自分らしい生活が過ごせる！」
～皆さまの生活をお手伝いします～



■　２時間半の機能訓練中心のプログラムです！

要支援者・事業対象者の方を対象とした、機能訓練中心のプログラムです。
日常生活動作をスムーズにするために有効な「立つ・座る」「歩く」とかかわりの深い筋力を鍛えます。個別に合った運動プログラムを利用者様と共に考え、それを基にサービスを提供し、楽しみを持って地域や自宅で過ごしていただけるよう支援します。

■　１回の利用料金、定員、利用回数

３３３円（利用者様負担分です。送迎体制あります。）
定員は 20 名です。**利用回数は、要支援 1・事業対象者の方で週 1 回、要支援 2 の方で週 2 回を基本**とします。
※無料の体験利用が出来ますので、お気軽にお申し付けください。

■　サービス提供日および時間、実施場所、１回のプログラム例

月	火	水	木	金
9:30~12:00	9:30~12:00	9:30~12:00	9:30~12:00	9:30~12:00

※（土日祝日、12 月 29 日～1 月 3 日はお休み）

プログラム例【午前】
8:30～　送迎
9:30～　挨拶
10:00～　健康チェック
10:10～　ラジオ体操
10:20～　タオル体操
10:45～　サーキットトレーニング
11:20～　レクリエーション
12:00～　送迎

◆適宜、トイレ休憩
◆気分不良時のソファ
◆体力測定
◆季節を感じられる壁画
　イベントたくさん！

お気軽にお問合せ下さい。
お待ちしております!



■　事業所の概要

事業所番号：24A0701482
事業所：〒515-0005　松阪市鎌田町 213 番地 1
連絡先：（0598）30-5563　（担当：福田）

■　機能訓練＆脳活性化トレーニング

「やりたいこと」を達成し、元気に生活するために、理学療法士が考案した運動プログラムを提供します。体操・ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、バランス向上トレーニングなどを組み合わせて行います。トランポリン、ボール、踏み台昇降などを使った、サーキットトレーニングも無理なく楽しんでおこなえます。

また、認知機能（記憶・学習・注意・集中・思考・言語等）に対する刺激を与え、反応することで脳を活性化させていくプログラムを行います。体全体を使って行うトレーニングはコミュニケーションをとりながら、皆さんで楽しく行うことができます。

■　季節のイベントを実施

季節を感じ、楽しみや生きがいを持って過ごしていただきたく、いろいろなアクティビティやイベントも企画しています。利用者様どうしコミュニケーションをとりながら目的を持って計画し、実行していただけるようお手伝いします。また、買い物や掃除、日常生活活動の取組も、皆さんで計画しながらすすめていきます。



◆　何でもお気軽におたずねください。ご連絡お待ちしています。

「福っきー体操くらぶ　まつさか」についてのお問合せはこちら→℡（0598）30-5563