

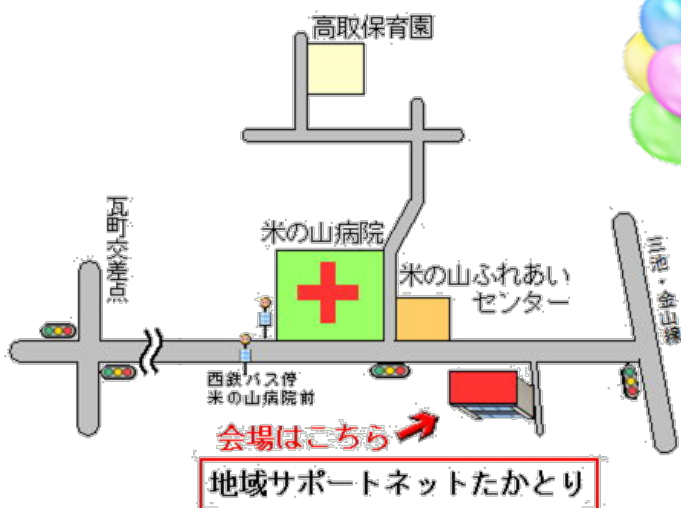
# ずーっと元気でいよう会

## 介護予防・日常生活支援総合事業 基準緩和型 通所サービス



実施場所： 地域サポートネット高取（歴木 4-48）  
利用日： 毎週金曜日（週 1 回）7 月～開始  
利用時間： 10 時～12 時（送迎時間別）  
利用料金： 月額 1,159 円（別途おやつ代 150 円/1 回）  
送迎範囲： 送迎あり範囲はご相談に応じます

健康体操・認知症予防プログラム  
季節に応じ、行事や野外での活動  
もの忘れ・生活上の相談も承ります



お問い合わせ先  
小規模多機能ホーム いまやまの家  
TEL：0944-59-3606  
FAX：0944-59-3607  
管理者：梅崎  
基準緩和型担当者：松嶋  
連絡先：080-8355-3602

令和元年 9月6日



# “ぞーっと元気で

# “いよう会”

## 『第9回プログラム』

- 1) 健康チェック  
各自で、熱・血圧を測いましょう
- 2) 軽く体操  
新聞棒を使い体ストレッチ  
つぐニサイズで足踏み
- 3) ゲーム対抗戦  
風船バレー対抗戦
- 4) ~ほっと一息(お茶タイム)~
- 5) 体を動かす体操  
音楽に合わせて!『見上げてごらん』
- 6) お疲れ様 \*ハイタッチ・グータッチ・指タッチ



令和元年9月13日



# “ぞーっと元気で”

# “いよう会”

## 『第10回プログラム』

### 1) 健康チェック

各自で、熱・血圧を測いましょう

### 2) 軽く体操

新聞棒を使い体ストレッチ

つぐニサイズで足踏み

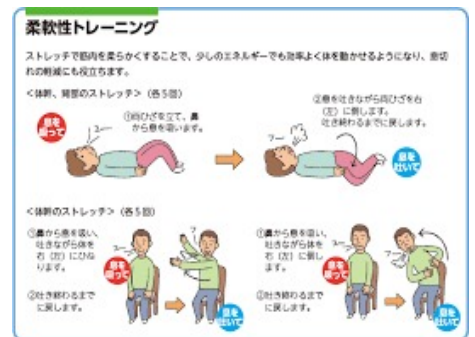
### 3) リハビリスタッフ～

### 4) ～ほっと一息(お茶タイム)～

### 5) 体を動かす体操

音楽に合わせて!『見上げてごらん』

### 6) お疲れ様 \*ハイタッチ・グータッチ・指タッチ



令和元年9月20日



# “ぞーっと元気で”

# “いよう会”

## 『第11回プログラム』

### 1) 健康チェック

各自で、熱・血圧を測いましょう

### 2) 軽く体操

新聞棒体ストレッチ

コグニサイズで足踏み

### 3) 敬老会

アコーデオン演奏で楽しく歌おう

### 4) ~ほっと一息(お茶タイム)~

### 5) 体を動かす体操

🎵に合わせて!『見上げてごらん』

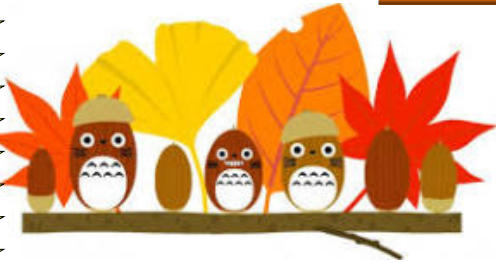
### 6) お疲れ様 \*ハイタッチ・グータッチ・指タッチ



令和元年9月27日

# “あーっと元気で”

# “いよう会”



## 『第12回プログラム』

### 1) 健康チェック

各自で、熱・血圧を測いましょう

### 2) 軽く体操

体ストレッチ・コグニサイズで足踏み

### 3) 作ってみよう

### 4) ~ほっと一息(お茶タイム)~

### 5) 体を動かす体操

音楽に合わせて!『見上げてごらん』

### 6) お疲れ様 \*ハイタッチ・グータッチ・指タッチ

