

## 地域介護予防活動（通所）事業

すまいるサロン  
はるさか

この事業は、人との交流を図ることで、認知症、閉じこもり、要介護状態になることの予防及び生きがいを持った生活ができるだけ長く継続することを目的としています。  
(この事業は坂井市から委託を受けて実施しています。)

## 対象者

坂井市在住の概ね65歳以上の元気な高齢者で  
介護保険の要介護認定を受けていない方



## 申請方法

フィジカルはるさか（NPO法人ライフスタイル研究所）、または  
地域包括支援センターまでお問い合わせください。

※見学も可能です。御希望の方はNPO法人ライフスタイル研究所、  
または地域包括支援センターまでご連絡ください。

※見学の際は送迎が付きませんので、予めご了承ください。

※また、日々の暮らしのなかで、なにかお困りごとがあればご相談ください。  
地域包括支援センターなどの専門職と連携し相談対応を行います。

## 1日の流れ

到着後	うがい、手洗い
10:00～	血圧測定、体調チェック、本日の予定、体操準備
10:30～	体操（ウォーキング、筋力トレーニング等）
11:30～	休憩、口腔体操
11:45～	昼食準備、昼食
12:20～	後片付け、自由時間
13:00～	学習療法
13:50～	談話、連絡事項、帰り支度
14:00～	終了、送迎



## 負担金

利用料600円（昼食代含む）/回 + 会費1,200円/月 + 送迎費600円/月

※イベント、レクレーション等で別途費用を頂く場合もあります

※送迎は当施設から5km圏内の方に限りです

活動名称	曜日	エリア	定員	活動場所
すまいるサロン はるさか	水	坂井市内	12	坂井市春江町中筋 100-75
	金		12	フィットネジム フィジカはるさか

## 問合せ先

フィジカルはるさか TEL:58-0189(月～金 10:00～18:30)  
春江地域包括支援センター TEL:43-0227(月～金 8:30～17:15)

● こんなことしています ●



👉元気にウォーキング



👉新幹線の駅で記念撮影

👉昔を思い出してシャボン玉



👉脳トレで塗り絵に挑戦



スタッフより一言

すまいるサロンはるさかでは一人一人が笑顔になれる環境作りをしています。心と体の健康維持を目指していきましょう。笑顔は自分で作り出せる最強の“薬”です。血行促進に、免疫カアップ、自律神経も整えます。

