

# 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を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 歳以上の方で  
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） まで  
お問い合わせください。

※見学も可能です。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



### 利用料

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 フィジカルはるさか

#### (注意事項)

- ・利用は週 1 回です。
- ・通所型サービス C を除くその他の通所型サービスとの併用はできません。
- ・他の地域介護予防活動事業との併用はできません。

### 問合せ先

フィジカルはるさか

TEL:58-0189 (月～金 9:00～17:30)

● こんなことしています ●



↑元気にウォーキング



↑レッドコードで体操

↓みんなとラジオ体操



↓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、免疫力アップ、自律神経も整えます。

