

ゆさか 短期集中予防サービスのご案内

最近こんな事を思ったことはありませんか？

足腰を強くして
行きたい所まで
出かけたい

家事や趣味を
もう一度
やってみたい

栄養バランスを整えて
元気になりたい

ときめく**生活**や**自信**を取り戻すために私たちと
トレーニングに取り組むサービスです。
あなたの『**したい**』『**なりたい**』を一緒に叶えていきましょう！

全部で
14回
約3ヶ月間

参加費
無料

北部地域は
送迎
可能

保健・医療の
専門職
が助言

開催日：毎週水曜日 全14回

開催場所：介護老人保健施設ゆさか 1階 会議室

プログラム

13：30～ 送迎・来所・健康チェック

14：00～ 自主トレーニング

1週間の振り返り

※初回は身体機能評価を中心に行います

14：30～ 集団体操

※管理栄養士からのアドバイスもあります

15：30～ 今日1日の振り返り

15：45～ おしまい 送迎



リハビリ専門職が伝える体操

管理栄養士の食生活チェック



※画像はイメージです

お問い合わせはこちら

介護老人保健施設ゆさか

TEL：0846-29-2190 FAX：0846-29-2510