



ながおか医療生活協同組合



設立30周年記念事業



フレイル測定会&あしたばdays見学会

スタートアップ企画として【笹崎わいが家】にてフレイル測定会を開催します。また、新しく介護予防・健康増進に特化したデイサービス【あしたばdays※裏面参照】の見学会を実施！介護予防センター生協ささざきへ導入された【**レッドコード**】を実際に試せる体験教室も開催します。

日時：6月29日(土) 10:00~12:00

場所：介護予防センター生協ささざき 長岡市笹崎2-1-15

※地図裏面参照

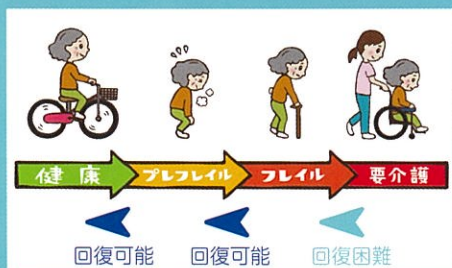
笹崎わいが家にて

予防ささざきメインホールにて

フレイル測定会

自由見学

レッドコード体験



時間 10:00~11:00

フレイルチェックシートや体力テスト等にてフレイルリスクをチェックします。今回は特別に管理栄養士・歯科衛生士が健康について直接アドバイスを行います。

※要申込

時間 10:00~12:00

介護予防センター生協ささざき内を自由に見学していただけます。お気軽にご相談下さい。



時間 ①11:10~11:25

②11:30~11:45

※参加人数により時間変更あり
スポーツ分野から健康増進・介護分野まで幅広く使用できる運動機器レッドコード。どんな運動ができるのか？触ってお試してみませんか？どなたでもご参加いただけます。



フレイル測定会
お申込み先

tel.

いずれも無料にてご参加いただけます ¥0

0258-30-1161

くらしいきいき支援室

介護予防センター 生協ささぎ

通所介護

指定申請中
7月1日(月)
オープン予定

あしたば days



あしたば daysは、介護予防・健康増進に特化したこれまでにない新しい形のデイサービスです。

健康長寿の3つの柱（フレイル予防）を大切に、アクティブな自分らしい暮らしを実現させましょう！

【あくる】

☆運動☆

専門のスタッフが運動を指導します。レッドコードという運動機器があり効果的に楽しく運動ができます。

柔軟性や筋力の向上効果、体幹の安定といった効果が期待できます。

【しゃべる】

☆交流・社会参加☆

してみたい事、やりたい事など、様々な活動を通してアクティブに過ごしましょう。一日一笑！

【たべる】【ば(歯)】

☆栄養・口腔☆

昼食があります。
お口のケア・毎日の食事についても一緒に学べる場所です。



明日につながる健康をサポートします

営業日・時間

月・水・金

9:30~14:30

※昼食・送迎あり

定員

19名

利用の対象となる方

- 要支援者、または事業対象者
- 要介護者

ながおか医療生活協同組合
介護予防センター 生協ささぎ
長岡市笹崎 2-1-15



TEL 0258-33-8111

お問い合わせ時間：平日 8:30~17:00

開設準備室(担当：江部・本間)

