

# あしたば days



介護予防・健康増進に特化したデイサービスです。介護予防に欠かせない3つの柱【運動・栄養・口腔】を大切に、健康ではつらつとした日々(days)を送れるよう支援いたします。

## あ(歩く:運動)

レッドコードや運動機器を取り入れたプログラムを実施し、明日も元気に歩ける(動ける)力を身につけます。

## し(喋る:交流)

口の運動は頭の運動にも効果的！様々な方と交流し、お顔の筋肉や頭の細胞を活性化させましょう。



## た(食べる:栄養)

栄養バランスの取れた食事で低栄養を予防しましょう。明日の健康は今日の食事から始まります。

## ば(歯:口腔)

口腔機能を正常に保つことはおいしい食事を召し上げるためにも大変重要です。口腔ケアにも取り組みます。

## あしたば days の 1 日

ご自宅までお迎えにあがります

- 9:30～ 健康チェック 準備体操
- 10:00～ 運動・生活機能訓練・口腔体操
- 12:00～ 昼食・休憩
- 12:45～ 活動やレクリエーション、屋外歩行等
- 14:15～ 整理体操・帰り支度
- 14:30～ ご自宅までお送りします

明日につながる健康をサポートします



## 営業時間

9:30～14:30

日 月 火 水 木 金 土

/ ○ / ○ / ○ /

● 休業日：祝日・年末年始・お盆

● 定員：19名

介護予防センター 生協ささざき



# あしたば days

事業所番号：1570203974

長岡市笹崎2-1-15

# TEL0258-33-8111

お問い合わせ時間：平日 8:30～17:00

