

ささぶえ倶楽部

運動で筋力・体力アップ

専門のスタッフが
運動を指導します
一緒に足腰を鍛えましょう！



活動を通じて物忘れ予防

口腔体操や作品作りなどの
手作業・足湯・園芸・将棋・
屋外歩行など様々な活動を行
なっています



他者交流で楽しく過ごす

ささぶえ倶楽部をご利用される
仲間と交流(会話)を楽しみ
ましょう。地域のボランティア
さんも活躍しています！



長岡市暮らし元気アップ事業とは？

- 長岡市が開催する介護予防教室です。
- 地域での通いの場への参加が困難な方に対し、週1回の送迎付きの介護予防教室を実施しています。

利用の対象となる人は？

□介護認定 要支援 1、2

または

□基本チェックリスト該当となる方

*40~64歳の方は、「要介護認定」を受ける必要があります。

*「基本チェックリスト」や利用時必要な「介護予防ケアマネジメント」については、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

体験利用(昼食代 600円)
も可能です！
※送迎あります
※上履きをお持ち下さい



送迎は下記会場よりおよそ
10分圏内となります。
詳しくはお問合せ下さい。

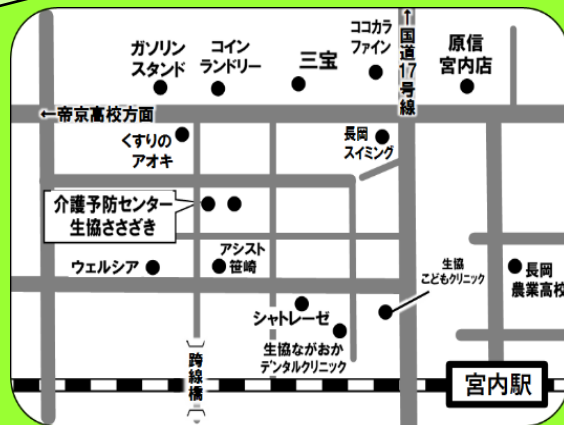
ながおか医療生活協同組合

介護予防センター 生協ささざき

長岡市笹崎2丁目1番15

TEL 0258-33-8111

お問い合わせ時間：平日 8:30~17:00



ご利用詳細



【定員】 各曜日 20名	月	火	水	木	金	土
		昼食あり		昼食あり		昼食なし
いずれかの曜日で 週1回		○		○		○

土曜日は
ささぶえ倶楽部S
(ショート)です

1日の流れ

火曜・木曜(9:30~12:45)	
ご自宅までお迎えに伺います	
9:30	健康チェック 準備体操
10:00	運動・活動 その日によって様々な活動を行います
12:00	昼食 フリータイム
12:45	ご自宅へお送りします

土曜(9:30~11:30)	
ご自宅までお迎えに伺います	
9:30	健康チェック 準備体操
10:00	運動・活動 その日によって様々な活動を行います
11:20	整理体操
11:30	ご自宅へお送りします

利用料

火曜日・木曜日

941 円 (341 円(1 割負担)+昼食 600 円) /1 回

土曜日

260 円(1 割負担)/1 回

※利用料は翌月 20 日に口座引き落としとなります

ご利用の流れ

参加を希望される方、検討・相談をご希望の方は…

すでに要支援認定をお持ちの方



担当のケアマネージャーまたは
包括支援センターの担当者にご相談下さい



実施事業所（ささぶえ倶楽部担当者）が事前訪問を行い、
ご契約と利用開始日を決定いたします

介護保険サービスが初めての方



お住まいの地区の地域包括支援センターへ
ご相談下さい



包括支援センターの職員がご自宅に伺います



【主な地域包括支援センターの連絡先】

■け さ じ ろ	今朝白 2-8-18	高齢者センターけさじろ内	Tel37-5700
■なかじま・おもてまち	表町 2-2-21	長岡市社会福祉センター内	Tel30-1121
■みやうち・やまこし	曲新町 566-7	高齢者センターみやうち内	Tel39-0080
■ふ そ き	新保町 1399-3	高齢者センターふそき内	Tel25-3354