

# さつき健康教室の紹介



- ・民家を改修した家庭的なサービスです
- ・小人数の1日定員10名
- ・一人一人の経験を活かせるサービスです。
- ・皆で作る野菜、食事作り、皆で囲む食卓を大切にします
- ・自宅でも出来る体操で体力づくりをめざします。

## デイサービスの1日

送迎車にてお迎え



・ご自宅まで送迎車でお迎えに伺います。

9:30  
デイサービスに到着→手洗い、うがい



お茶の時間  
健康チェック

入浴



お1人ずつ声を掛けさせていただきます。

11:30  
口腔体操・食事の準備→手洗い、うがい



12:00・昼食

食後の休憩



14:00  
レクリエーション・余暇活動

・6つのクラブ活動から選べるレクリエーションを実施しております。  
★毎月1回の季節感を味わう歩行訓練外出を企画しています。



食後の片付けをしたり、食後の飲み物をお出ししています。  
(コーヒー、紅茶、健康茶) ゆっくり、お過ごしください  
・休養室で、お休みすることもできます

※外食・外出・行事などで日程が変更になる事があります

おやつ



- ・おやつの時間に、喫茶店外出も企画します。
- ・おやつ作りも実施しております。

16:30  
送迎車でお送り



・ご自宅まで送迎車でお送りいたします。  
・ご利用中の様子や体調変化など、ご家族の方にご注意いただく必要がある事を連絡ノートに記載させていただきます

## 整体・ボランティア紹介：手品、二胡の演奏



整体師による  
施術

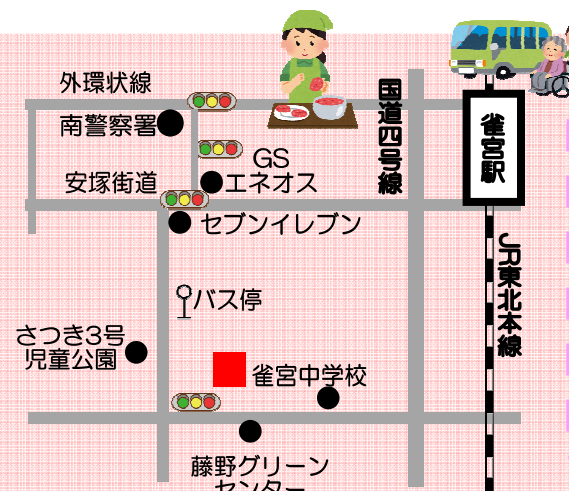
※不定期での実施になっております



## さつき健康教室の一週間（主に実施している事）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日3セットのストレッチ	1日3セットのストレッチ	1日3セットのストレッチ	1日3セットのストレッチ	1日3セットのストレッチ	1日3セットのストレッチ
音楽療法 脳トレ 生活リハビリ クラブ活動 唱和・脳トレ	音楽療法 脳トレ 生活リハビリ クラブ活動 唱和・脳トレ	音楽療法 脳トレ 生活リハビリ クラブ活動 唱和・脳トレ	池坊の生花 音楽療法 生活リハビリ クラブ活動 唱和・脳トレ	花のアレンジメント教室 音楽療法 生活リハビリ クラブ活動 唱和・脳トレ	オヤツ作り 音楽療法 生活リハビリ クラブ活動 唱和・脳トレ

※不定期で外食があります



いつでも見学が可能です。  
1日体験もごさいます。お気軽にお電話下さい。また、介護に関するご相談等がございましたら、お気軽にお立ち寄り下さい。

〒321-0141  
宇都宮市さつき1丁目10番7号  
☎028-688-1919 担当：千葉  
※お客様の知り得た個人情報を承諾なく第三者に提供致しません。