



吉田町通所型サービスC
短期集中予防サービス



うんどう 運動
こうくう 口腔
えいよう 栄養
教室
(もぐもぐ教室)

医療法人社団 八洲会 はいなん吉田病院では、介護予防のための自宅でもできる簡単な運動やお口の健康を維持する為の指導や栄養の指導を行う教室を実施しています。



- 食事を美味しく食べて健康でいたい
- 地域のスポーツ教室に参加したい
- 趣味の講座へ参加したい
- 余暇活動でやりたいことがある
- いつまでも元気でいたい



みなさんの『できたらいいな』をぜひお聞かせください。
専門職員（理学療法士・作業療法士
言語聴覚士・管理栄養士）が
優しく寄り添い、丁寧に指導いたします。

利用料金 1回 150円（保険料含む）※水分補給の為の緑茶（温・冷）をご用意します。
お支払い方法 1回の利用毎150円を集金袋に入れて来て頂きます。（集金袋はご用意します）
来院方法 ご自宅←→当院間の送迎があります。

毎週	月曜日 (祝日火曜日 へ振替あり)	水曜日 (5週の月 1週休み)	金曜日 (5週の月 1週休み)	期間
運動教室	/	○	○	6か月 (24回) (48回)
口腔・栄養教室	○	/	/	3か月 (12回)
午後1時30分～午後3時				

- どの月からでも参加可能です。
- 5週ある月は1週お休みになる事があります。
- 月曜が祝日の場合火曜振替になる事があります。
- 突然のご用事や体調不良の時はお休みをすることができます。
- 利用時に体調が悪化した場合は速やかに担当ケアマネジャーや主治医と連携を取り、対応致します。
- 天候不良（雪・台風等）自然災害、感染症等利用者様の安全が確保できない場合にはサービスを中止致します。その際は電話などで連絡をさせていただきます。



介護が必要にならないために

- **運動器**（筋力など）の機能の向上
- **口腔**（口やのど）の機能の向上
- **栄養**や食生活の向上

を図っていきます。

「介護予防」に必要な知識も身につけることができます。



運動教室の主な内容

（椅子に座ったまま行う運動もあります）

- 吉田町サンサン体操で準備体操
- ボールやタオルを使った体操
- マットを使ったバランス運動
- 楽しく体を動かすゲーム
- 間違い探しやクイズなどで脳トレーニング



口腔・栄養教室の主な内容

- お口についてのお話
- お口の体操
- お口を使ったゲーム
- 栄養についてのお話
- ゲームやクイズなどで楽しくトレーニング

