

# 山形市元気あっぷ教室(小白川)



## 目的

何らかの生活機能の低下している方に対し、要支援状態を改善するため、または要支援・要介護になる事を「予防」する為、週に1回の通所と数回の訪問を組み合わせることにより「これからもお住まいの地域で元気で長生き！自立(自律)した生活が出来る」様に支援するサービスです。



## ご利用時の流れ

10:00(14:00) 教室到着・水分補給・体調確認

10:10(14:10) 準備体操・個々の運動開始

運動の合間に水分補給・休憩

11:25(15:25) 整理体操・宿題確認

11:30(15:30) 送迎

目標として…



近所スーパーまで買い物に出かけたい。

地区のサロンまで歩いて行きたい。 等、様々です。

\*教室での運動は、体力測定、筋カトレーニング、バランストレーニング、マシントレーニング等を中心に行います。ご本人様の身体が、今どのような状態にあるのか把握させていただき、状態に応じて運動を進めていきます。1回 450円です。

\*また訪問サービスは、ご自宅でどのように動かれているか「動線」の確認と、動作方法のアドバイス等させていただきます。1回 600円です。



## 注意して頂きたいこと

この教室は、運動を目的とした通所サービスです。血圧や脈拍等に十分注意して行います。教室到着後に体調不良や、血圧や脈拍等で運動できなかった場合でも、**利用料金が発生してしまいますので、ご注意ください。**

### <持ち物>

- ・連絡ファイル(黄緑かピンク色のファイル)
- ・内履き(履きなれた靴)
- ・水分(水かお茶:ペットボトルで可)
- ・初回時は、書類等(緊急連絡先、お薬説明書等)

お休みの連絡は・・・

元気あっぷ教室(小白川)

**080-8223-7405**

までお願いいたします。

