

あさいケアセンター
わくわく・パラダイス

通所型短期集中 予防サービス通所C

利用者
募集中

専門職による運動プログラム
とアドバイスを提供！！

★ **開催日時・料金** ※送迎あります
毎週木曜日 (9:30～11:30)
定員 20名 1回560円

★ **対象者**

・市内在住の65歳以上の方で、要支援認定等を受けた方

お問い合わせ先

あさいケアセンター 担当:小川・小手・和久井

東金市家徳157-1 TEL:0475-58-6781

※ご利用希望の際は、地域包括支援センターまたは担当ケアマネジャー
にご相談ください。

地域包括支援センター

東金市東部地域包括支援センター TEL:0475-58-8877

東金市西部地域包括支援センター TEL:0475-53-3071

3～6ヶ月の短期集中型の
通所型サービスを開催。

週1回の運動プログラム！



あさいケアセンター
わくわく・パラダイス

通所型短期集中 予防サービス 通所C

見学
大歓迎



そんなあなたに！！！！

- ★ 自分にあつた必要な運動方法
- ・生活習慣・生活動作の見直し
- ・自己管理能力（セルフマネジメント）を高める方法等

運動不足とを感じるが、
自分で何をしたいかわからない

生活にハリがない



こんなお悩みありませんか？

出来ないことが増えた
自分に自信が
無くなってきた

散歩や買い物・ゴミ出
しまで歩くのが億劫に
なってきた

