

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



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！

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

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

通所相談員まで！

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!!!

- ★ 自分にあった必要な運動方法
- ★ 生活習慣・生活動作の見直し
- ★ 自己管理力（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、
自分で何をしていいか
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

