

いきがいサービス ひかり 利用者募集

～1日の予定(例)～

活動内容によっては、日程が変更になる場合があります。

時間	活動内容
9:20 ～9:30	あだたら憩の家 到着 玄関にて手指消毒
9:30 ～9:50	当日の予定の説明 血圧・体温の健康チェック
9:50 ～11:50	健康維持増進 健康機器(ヘルストロン)の利用、 軽運動(ステップ運動・百歳体操)等 により健康の維持、増進を図ります。 手指を消毒し少人数で行う リフレッシュタイム お茶を飲んでひとやすみ
12:00 ～13:10	昼食(食堂と訓練室で食事) 休憩 午後の準備など
13:20 ～14:50	機能訓練 運動や、ゲーム・手芸・歌等で、 楽しく活動して過ごします。
14:50 ～14:55	帰宅準備 玄関にて手指消毒
15:00～	あだたら憩の家 出発 朝の乗車場所までお送りします。



「間隔をあけて
いっちにー!
いっちにー!」



離れて
食べます
(寂しいなあ)

やっと会えたね!

「みんなの笑顔が戻ってきました!」
いきがいづくり! 健康づくり!

新型コロナウイルス感染症の影響で休止してしまいましたが、三密の対策をとりながらようやく再開しました。

現在は一週おきに本宮・白沢地区に分かれ、いつまでも元気に過ごせるよう、いろいろな活動をしています。

ヘルストロン、いきいき百歳体操やステップ運動などの軽運動をして体力維持にも取り組んでいます。

体験利用もできますので、興味を持たれた方はお気軽にご連絡ください。お待ちしております。

いきがいサービスの概要

1. 対象者

市内に住む65歳以上の方で、介護保険の認定を受けていない「元気な方」

2. 場所

あだたら憩の家(和田字石上127)

3. 日時

月曜～金曜日の週1回
午前9時30分～午後3時まで

4. 費用

昼食代 500円
送迎代 (本宮) マイクロバス利用 300円
(白沢) イクタンタクシー利用 400円

5. 活動内容

午前 健康チェック・ステップ運動・百歳体操
ヘルストロンなど。お風呂に入ることもできます。
午後 頭の体操など
(間違い探し・折り紙・カルタ・ゲーム)

6. 主な季節行事

花見・誕生会・ミニ運動会・クリスマス会・紅葉狩りなど

7. その他

ボランティアさんや地域の学生など、いろいろな方々との交流もあります。

待ってま～す!!



申込・問い合わせ ※随時、定員まで受付します

本宮市高齢者生きがいデイサービス事業
いきがいサービス ひかり

○本宮地区 ○白沢地区 ☎ 44-2133
受付時間 平日:午前8時30分～午後5時15分