

利用料金

① 基本利用料

1回あたり 2,500円

(※負担金は『介護保険負担割合証』に記載されている割合をご負担いただきます。)

●1割負担の場合 1回250円

●2割負担の場合 1回500円

② その他の費用

- ・日常生活に必要な身の回り品の費用 実費
- ・日常生活に必要な教養娯楽費の費用 実費
- ・介護予防として実施されるサービスにかかる材料費、外出時の費用等 実費

※利用料金の支払いについては、ご利用前に指定いただき、口座より毎月、引き落としをさせていただきます。その際にかかる手数料(80円)もご負担いただきます。



アクセス



お問合せ先

社会福祉法人 長岡三古老人福祉会
高齢者総合福祉相談センター川崎
長岡市川崎町563-1

TEL31-8551



介護予防・日常生活支援総合事業
「くらし元気アップ事業」

元気体感教室



ネーシスマイル

社会福祉法人長岡三古老人福祉会
高齢者総合福祉相談センター川崎

「オレンジスマイル」は、1回の教室(2時間半)プログラムに運動メニューや選択メニューを取り入れ、身体機能の維持向上や日常生活機能の維持向上を目指します。
また、地域のコミュニティーの場としての役割を担っていきます。

対象者

- ①長岡市に住所を有している要支援1もしくは2の方
 - ②65歳以上の長岡市に住所を有しており、
基本チェックリストにて事業対象者となった方
- ※身体介護、医療的処置を必要とされない方
※地域の住民主体のサークルに参加が困難な方
※ご利用の際は、地域包括支援センター等による介護予防ケアマネジメントが必要となります。

教室会場・開催日と時間

- ① **木曜日コース 9:30~12:00**
高齢者総合福祉相談センター川崎内「パワーステーション」
長岡市川崎町563-1
- ② **水曜日コース 13:45~16:15**
高齢者複合施設サクラレ福住内「地域交流スペース」
長岡市福住2-1-7

教室内容

【教室の流れ】

血圧測定・体調確認→水分補給→準備体操→各種体操→水分補給→選択メニュー→整理体操→水分補給→
血圧測定・体調確認

●具体的な内容

- ①選択メニュー・・・ご利用者の趣向や意向をもとに一緒にメニューを決め、行っていきます。(手工芸や脳トレ、運動等)
- ②各種体操・・・ご意向に合わせた運動プログラム(身体機能の維持・向上に効果のある運動)を運動指導員がついて実施します。
- ③水分補給・・・飲物をご持参ください。トレーニング中に水分補給を随時して頂きます。
- ④送迎・・・送迎希望者については専用の送迎車でご自宅と会場間の送迎を行います。

持ち物・服装



①内履き

運動を行うため滑りにくい靴をご用意ください。

③服装

運動の際に腕や脚を伸ばしやすい服装でお越しください。

②飲み物

ふたのある容器(ペットボトルや水筒)に入れてご持参ください。

④タオル

運動時に使用することがありますので、フェイスタオルをご用意ください。

