


メリハリのない
不活発な生活は、
あなたの
老化を早めます！



私たちは
元気な生活を
応援します！

○ コース対象者

介護保険の下記の認定を
受けている方が対象です。

- ・ 事業対象者
- ・ 要支援 1
- ・ 要支援 2
- ・ 要介護 1
- ・ 要介護 2

介護保険認定につきましては、お住いの
地区の**地域包括支援センター**へお問
い合わせください。

○ 体験利用、 施設見学について

施設見学や、体験利用も行えます。
コースの説明や、実際に体操や運動に
参加していただくこともできますので、
お気軽にお問い合わせください。

コースについてのお問い合わせは
あぐり
デイサービスセンター安暮里

電話 0287-73-2550

介護予防担当者まで、
お気軽にお問い合わせください。

げんきもりもりあっぷコース
元気もりもり↑コース
参加者募集中です！

デイサービスセンター
あぐり
安暮里



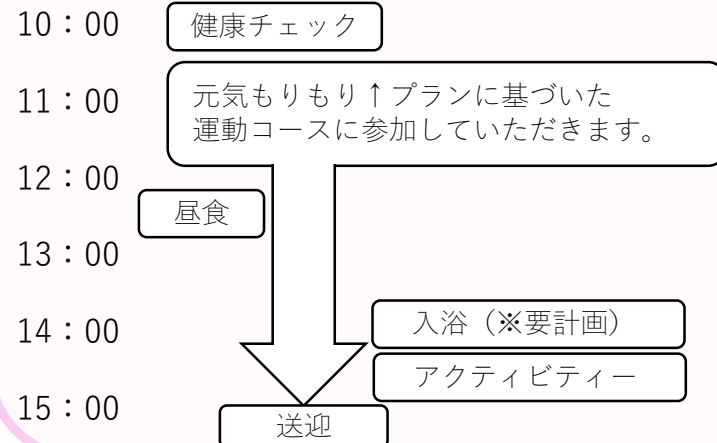
げんきもりもりあっぱ 元気もりもり↑コース

元気もりもり↑コースとは、ストレッチ体操、筋力トレーニング、マシントレーニング、アクティビティーを組み合わせた、複合的な運動コースです。

あぐり
安暮里



☆ 主な1日の流れ



送迎（無料）

健康チェック

ストレッチ体操

筋力トレーニング

マシントレーニング

アクティビティー

身体機能の低下を防止するには、無理のない範囲で、定期的な運動やトレーニングが必要です。

また、不活発な生活は、認知機能低下の原因の一つと言われています。元気もりもり↑コースでは、お一人お一人にあわせたプランを作成し、無理なく、楽しく続けて行けるようサポートします！

