

【対象者】

- 要支援1・2の認定を受けた方
- 事業対象者

（基本チェックリストを受けて生活機能の低下がみられた方）

※ 利用期間中、第1号通所介護（デイサービス）、元気回復サポート教室、わくわく元気アップ教室は、利用できません。

【参加費】 1回当たり700円

（利用料200円、昼食代500円）

【持ち物】 上履き（必要な会場のみ）、

汗拭きタオル、飲み物、マスク等

【その他】

見学・体験ができます。事前にご連絡ください。

ご利用前にかかりつけ医に運動の可否をご確認ください。

会場により、看護師がいますので、安心して利用できます。

【利用の手続き・問合せ】 地域包括支援センターにご相談ください。



# しよく どう 食・動クラブ



一緒に食事を楽しみ、無理のない運動を続けることで、自分らしい生活をできるだけ長く送ることを目指します。

地域	会場	曜日	開始時間	上履き
南千住	特別養護老人ホーム サンハイム荒川 （南千住3-14-7）	火曜	10:30	不要
		木曜	10:30	
南千住	特別養護老人ホーム 癒しの里南千住 （南千住6-67-8）	月曜	10:00	要
		水曜	10:00	
荒川	荒川東部 在宅高齢者通所サービスセンター （荒川1-34-6） 花の木ハイム荒川 在宅高齢者通所サービスセンター （荒川5-47-2）	水曜	10:30	不要
		木曜	11:00	要
町屋	特別養護老人ホーム さくら館 （町屋7-10-6）	月曜	10:30	要
		金曜	10:30	
尾久	あそかのぞみの郷デイサービス （西尾久1-1-12）	火曜	10:30	不要
日暮里	東日暮里 在宅高齢者通所サービスセンター （東日暮里3-8-16）	火曜	10:30	不要
		金曜	10:30	

お住まいの地区	地域包括支援センター	電話
南千住 2・3・4・8丁目	南千住東部 地域包括支援センター	03-3805-5702
南千住 1・5・6・7丁目	南千住西部 地域包括支援センター	03-5604-5710
荒川	荒川 地域包括支援センター	03-5855-3323
町屋	町屋 地域包括支援センター	03-3894-3568
東尾久	東尾久 地域包括支援センター	03-5855-8513
西尾久	西尾久 地域包括支援センター	03-3893-3555
東日暮里	東日暮里 地域包括支援センター	03-5615-3171
西日暮里	西日暮里 地域包括支援センター	03-3807-3828

【教室全体の問合せ】

荒川区 福祉部 高齢者福祉課 介護予防事業係

直通：03（3802）4034

代表：03（3802）3111 内線2666

感染症対策として、手洗いの徹底、手指消毒、定期的な換気・消毒等を行っているため、安心して参加できます。

高齢者施設での開催のため、マスクの着用にもご協力をお願いすることもあります。

日程・会場を途中で変更する場合や、悪天候により中止する場合があります。

※送迎の実施については各会場にお問合せください。

おいしい食事をみんなで食べて・みんなで体を動かして楽しく活動するクラブ



週1回食・動クラブに

参加してみませんか？

転ばない体作り  
体カアップ

ころばん体操やストレッチ、  
リズム体操、体力測定などをします。



お口も元気に  
いつまでも



おせや誤嚥<sup>ごえん</sup>を防ぐために、  
お口の体操などをします。

運動

1時間程度

えんげ  
嚥下体操

15分程度

2時間程度の  
予定

交流

運動・食事  
前後に

昼食

30分程度

食事で  
栄養満点

仲間との  
楽しい時間を



みなさんとお話したり、外出や  
楽しみの場にしませんか？



みんなでバランスのいい、  
おいしい食事をいただきます。

送迎がある  
会場もあります。



時間はおよその目安です。内容は会場により異なります。