

しょく どう

食・動 クラブ



令和4年度 荒川区
介護予防・日常生活支援総合事業

かめ



お風呂・送迎のないミニデイサービスです。
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。



【内容】

- 荒川ころばん体操
荒川せらばん体操 などの運動
- お口の体操
- 食事（昼食）
- 体力測定
など



【対象者】

- 要支援1・2の介護認定を受けた方
- サービス事業対象者(基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方)

【定員】 各会場 10～12名程度

利用期間中、第1号通所介護(デイサービス)、食・動クラブ つる、まるごと元気アップ
教室は、利用できません。

【実施会場】

所在地	会場	曜日	上履き
南千住	特別養護老人ホーム サンハイム荒川	木曜	不要
	特別養護老人ホーム 癒しの里南千住	月曜	要
荒川	荒川東部在宅高齢者通所サービスセンター	水曜	不要
	花の木ハイム荒川在宅高齢者通所サービスセンター	木曜	要
町屋	特別養護老人ホーム さくら館	月曜	要
		金曜	
尾久	西尾久東部在宅高齢者通所サービスセンター (信愛のぞみの郷)	火曜	不要
日暮里	東日暮里在宅高齢者通所サービスセンター	火曜	不要



- 【回数・時間】 おおむね週1回、3時間程度
- 【期間】 利用期間は定められておりません。
担当ケアマネジャーにご相談ください。
- 【参加費】 1回 700円（利用料200円、昼食代500円）
- 【持ち物】 上履き(必要時)、汗拭きタオル、水分等
- 【その他】 見学・体験(運動・食事)もできます。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。
日程・会場は途中で変更になる場合があります。
- 【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。

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	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	5604 - 5710
荒川	荒川 地域包括支援センター	5855 - 3323
町屋	町屋 地域包括支援センター	3894 - 3568
東尾久	東尾久 地域包括支援センター	5855 - 8513
西尾久	西尾久 地域包括支援センター	3893 - 3555
東日暮里	東日暮里 地域包括支援センター	5615 - 3171
西日暮里	西日暮里 地域包括支援センター	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
電話：3802 - 3111 (内線2666)



安心してご参加いただくため、新型コロナウイルス感染症対策として、消毒・手洗いの徹底、定期的な換気等を行っています。

