

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

つる



健康になるためのプログラムに参加してみませんか？
運動習慣を身につけ、より良い食生活を目指します。
運動の指導員と看護職が会場にいますので安心してご参加ください。



【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)

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

【定員】各会場 10～15名程度

【実施会場】

所在地	会場	曜日	送迎	上履き
南千住	特別養護老人ホーム サンハイム荒川	火曜	有	不要
	特別養護老人ホーム 癒しの里南千住	水曜	有	要
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)	金曜	有	不要
日暮里	東日暮里在宅高齢者通所サービスセンター	木曜	無	不要

【回数・時間】 おおむね週1回、3時間程度

【期 間】 利用開始から おおむね6か月間

【参加費】 1回 600円 (利用料100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。

送迎の利用は、担当ケアマネジャーとご相談ください。

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。

