

【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) まるごと元気アップ教室は、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。

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：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しております。



# 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	送迎	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	○	
	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)	水曜	10:30	○	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 (荒川5-47-2)	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	西尾久東部 在宅高齢者通所サービスセンター (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	○	

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。送迎は準備が整い次第、開始します。



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  
体力アップ

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



ごえん  
むせや誤嚥を防ぐために、  
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

1 5 分程度

2 時間程度の  
予定

交流

運動・食事  
前後に

昼食

3 0 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？

送迎がある  
会場もあります。

みんなでバランスのいい、  
おいしい食事をいただきます。



時間はおおよその目安です。内容は会場により異なります。