



社会福祉法人和幸園

デイ和幸 東青森

❖❖❖ 半日型 1単位 3時間～4時間 ❖❖❖



作業療法士や介護福祉士が
皆様の生活を考えて
あなただけのプログラムを
作ります
楽しい毎日が送れるような
アドバイスもご提案します
1回約3時間の活動で
元気な暮らしを続けましょう

どのようなご相談でも見学でも
お気軽にお問い合わせください

青森市浜館 6丁目4番5号

TEL:017-744-7060

FAX:017-765-3352

生活相談員:熊谷・工藤まで



心あたりはありませんか？

- ・だんだん動けなくなってきた
- ・転ぶのが怖い
- ・歩くのに自信がない
- ・階段や段差が不安
- ・ふらふらする
- ・物忘れするようになってきた
- ・いつまでも元気に暮らしたい!!

どんな方だって

今からでも 大丈夫！

ストレッチ体操、マシントレーニング、
バランストレーニング、ウォーキング、
脳トレ、工作、パズル、トランプ、書道、
ちぎり絵、カラオケ、卓球 などなど
介護予防や認知症予防の活動をして
いつまでも元気に暮らしましょう!!

一日のスケジュール

午前コース		午後コース
9:10	送迎	13:30
9:15	健康チェック	13:35
9:40	ストレッチ体操	14:00
10:20	個別プログラム	14:40
12:00	健康チェック	16:20
12:15	送迎	16:35

* * * * *

<サービス提供時間>

午前コース 9:10~12:15

午後コース 13:30~16:35

生活スタイルに合わせ、午前・午後のコース
を選ぶことができます(曜日や時間について
は、お気軽にご相談ください)

