

運動不足解消・介護予防で健康寿命を伸ばしましょう！

2時間で運動や  
リラクゼーションが  
出来るサービスです。



### サービス内容・時間

AM		PM
9:00~9:40	送迎（自走可）	13:00~13:40
9:40~10:00	バイタルチェック 健康観察	13:40~14:00
10:00~10:05	リズム体操	14:00~14:05
10:05~10:50	集団運動	14:05~14:50
10:50~11:00	小休憩	14:50~15:00
11:00~11:50	個別活動	15:00~15:50
11:50~12:00	帰宅準備	15:50~16:00
12:00~	送迎（自走可）	16:00~

## 半日型

「午前は運動して  
午後は家事をしたい」

「午前は家でゆっくりし  
午後は運動したい」

「時間を有効に  
使いたい！」

という方に、おすすめの  
サービスです。

【利用対象者】  
事業対象者・支援1・支援2

【利用料金】

375円(週1回の利用)

大村市の指定事業の為、負担の軽減があります。



あかるく やわらかく やさしく

## 社会福祉法人 隆明

## 高齢者自立支援センターふる里 (通所A型)

お問い合わせ

0957-27-4500 (代表)

A型施設責任者

自立支援プランナー

きど みえ  
木戸 美恵  
とみた みちこ  
富田 ミチ子