

「げんきの館」は・・・

☆加齢や病気・ケガなどの様々な理由から弱ってきた身体に、
再び**元氣を取り戻すことのできる**ところです。

☆みなさん、と一緒に**健康の意識**を身につけて、
「**転ばない身体**」・「**ケガをしない身体**」をつくりましょう♪



1日のプログラム(月～金)

◆ 1日コース (元氣 燦々 教室)

9:30 げんきの館 到着 健康チェック
10:20 体力あっぷ体操
11:30 健口体操
12:00 昼食・休息
13:00 個別訓練や活動リハビリ
14:00 脳トレなど
14:30 元氣ノートへの記入
15:00 帰宅



★ 花の苗植え

他、栄養教室・口腔ケア教室・世代間交流

◆ 午前コース (元氣あっぷ 教室)

10:00 げんきの館 到着 健康チェック
10:20 体力あっぷ体操
11:30 お楽しみの時間
11:45 元氣ノートへの記入
正午 帰宅



★ 体操の様子

◆ 午後コース (元氣あっぷ 教室)

13:00 げんきの館 到着 健康チェック
13:20 体力あっぷ体操
14:30 お楽しみの時間
14:45 元氣ノートへの記入
15:00 帰宅

☞3つのコースは、すべて送迎ができます！
☞見学・無料体験もご利用できます。
☞詳細については、ご相談ください。

利用料金

利用1回当り：330円 (1日・半日も同額)
食 費：550円 (1日コース)

元氣あっぷ体操は
足腰が
強よなるばい！

健康がなによりの宝！

家まで送迎が
あるばい！
あんたも来んね♪

げんきの館で、
一緒に元氣を
取り戻すばい！



★ 体力あっぷ体操



★ 茅輪くぐりに参加



ご利用できる方 (原則65歳以上の方)

- ◎リハビリ等で**元氣**を取り戻したい
- ◎体力をつけて**活動**したい
- ◎交流や活動リハビリで**元氣**になりたい
- ◎**要支援1・2**と認定された方



★ 園児との世代間交流



★ 定期的な昼食づくり