

「脳」と「体」と「心」 この3つがバランス良く健康に保たれる
ことで、元気で日常生活を送ることができます

「寝たきりになりたくない」「子供の世話になりたくない」と思っている方、
ここに来て仲間と出会い、おしゃべり、適度な運動をしたり、気が付いたら笑いながら

「脳・筋・心」のトレーニング、是非一歩踏み出してください。

【名称】 街かどデイハウス悠

【開催場所】 東大阪市岩田町5丁目21-15

【連絡先】 072-951-7508・携帯080-5779-8416（担当者：藪内）

【開催日時】 月・火・木・金 10時～15時

【利用料（給食費を含む）】 350円+400円=750円

【その他の費用の有無】 2ヶ月に1回行うクラフトの材料代100円～300円程度

【主な活動内容】”介護を受けないように予防しよう”が「街 day 悠」のモットーです。
運動＝機能改善体操・タオル体操 脳トレ＝大人の紙芝居・笑いヨガ・和紙ちぎり絵・ナンプレ等

＜体操担当者より＞

歪みを整える体操です

★口腔体操

★3ヶ月に1回

定期的に体力測定



＜脳トレ担当者より＞

毎日少しずつ脳に軽く刺激を与えることが認知症予防に繋がります。



＜レク担当者より＞

季節の行事や、誕生日会で楽しんでいます。

・サイコロレク

・じゃんけんレク



＜調理担当者より＞

季節の物を使って工夫しています。又個々の食事量に合わせる事で目標は完食です。



ご興味のある方は、上記の連絡先にお電話ください！