



サービスA (坂井園)

# 楽楽クラブ



社会福祉法人 見附福祉会

みっぶくん

まんじゅうの妖精  
身長 30センチ 体重 100グラム  
好きな食べ物 ソフトクリーム



## 事業所の特徴

月曜日から金曜日まで定員7名。

午前中の半日、体と頭を動かして

楽にトレーニング、楽しく脳トレできる

介護予防クラブ、楽楽クラブです。

## 活動の様子 (脳トレ)

園に到着後、血圧や体温などの健康状態を確認します。体調確認をする間に脳トレプリントに取り組みいただきます。

まずはひとりで、わからない所は互いに教え合い、最後はみんなで答え合わせ!!



## 活動の様子 (体操)

足腰を中心とした筋力アップ体操で、マット又は椅子に座って行います。

器具を使わず、自分の力を利用したトレーニングです。段階に応じ負荷を大きくしていくので無理なく楽に筋力がついていきます。年2回(6月、12月)体力測定実施。運動の成果が確認できます。

ファイトー!

## 頭の体操

脳がよろこぶ。笑顔がうまれる。

脳活性化プログラム「シナプソロジー」を実施し、脳を活性化させて認知機能を向上!

「二つの動作を同時に行う」「左右違う動作」など普段しない動作で脳を適度に混乱させ、脳機能をアップさせます。

アスリートやビジネスマンまで様々な方も使っています!!



## Teatime・送迎

体操後は、水分補給をしながら日頃の悩みや、近況報告など楽しく話に花が咲きます。会話は心の栄養です。

送迎はご自宅前まで致しますので、安心してご利用いただけます。

## お持物

楽楽クラブノート・少し大きめのフェイスタオル・飲み物(必要に応じて)

※ ご利用日の朝、体温測定とマスクの着用をお願いします。

## ご利用料金

1か月の基本料金のめやす  
(週1回利用)  
1,500円 ~ 1,600円

※介護度や居住環境、サービス内容により変動致します。詳しくは下記お問い合わせへご連絡ください。

## お問い合わせ

社会福祉法人 見附福祉会 坂井園

担当: 嶋田、高橋

TEL: 0258-61-2065

HP: <http://mitsukefukushikai.com>



ホームページも見てね!!

僕以外に全部で10体いるよ!!

探してね!!