



★ お～い予防教室



このような方におすすめの
デイサービスです！

お一人暮らしや高齢者のみ世帯の方

外出がお好きな方

おしゃべりしたい方

物忘れが気になる方

スーパーが家の近くになく
買い物に行きにくい方

運動がしたい方

お～い予防教室（愛称）活動紹介



物忘れ予防体操

お～い予防教室では、物忘れ予防に効果があると言われている二重課題（二つのことを同時に行う）を取り入れ体操を行っています。

個人の身体状況に合わせた体操が可能です。



外出

お～い予防教室では、月に一回程度の頻度で外出をしています。

バリアフリーな集会所よりも、外に出かけることで、リアルな環境で歩行訓練が行えます。また、いつもとは違う刺激が脳に入ることによって認知症の予防にも繋がります。



買い物支援

お～い予防教室では、買い物に出かけ昼食を選んでいただきます。買い物中に自宅で足りないちょっとしたものを購入することも可能です。

※集会所には冷蔵庫はありません。常温保存が可能なものに限りです



屋外活動（ウォークラリー）

気候の良い時期には、公園を活用しウォークラリーも行っています。公園内を散策しながらクイズを解いていくことで楽しみながら運動をすることができます。



スポーツ

お～い予防教室では、体操だけではなくスポーツも活動に取り入れています。主にペタンクやボッチャなどシニアの方にも取り組みやすく、楽しめるスポーツを行っています。

お～い予防教室一日の流れ

一日の流れ

※その他の活動や外出の日などは内容が異なります。

10:00	10:15	10:30	12:00	13:00	13:30	14:30	15:00
健康 チェック	朝の会	買い物	昼食	休憩	身体活動	クールダウン	終了

無料で

1日!

体験利用

お～い予防教室で
楽しく老いを
予防しよう!

SNS



対象者

介護認定を受けている方で、原則として事業対象者・要支援1～要介護1までの方を対象としています。

利用料金

体験利用の方は無料です

要支援1	1,798円/月
要支援2	3,621円/月
要介護1	584円/日
食費	620円/日

※実際にご利用となった場合の料金です。
※その他の費用（外出や公共施設利用料、原材料費など）は実費を負担して頂きます。

その他加算

サービス提供体制加算 I

処遇改善加算 I

科学的介護推進体制加算

スケジュール

10:00	健康チェック
10:30	準備運動
11:00	買い物
11:45	口腔体操
12:00	昼食
13:00	ティータイム
13:30	屋外活動
14:30	クールダウン
15:00	送迎

※都合により時間が変更となる場合があります。
※天候などにより内容が変更となる場合があります。
※活動内容は一例です。異なる場合があります。

デイサービスセンター第2清鈴園

阿品4丁目51-32

地御前北2丁目集会所

0829-36-2660

<https://carecenter.jp/>