

# 光の森 介護予防通所リハビリテーション案内

～笑顔あふれる生活を～

- ◎定員 1日5名
- ◎対象となる方 要支援の認定を受けられた方
- ◎現在の利用可能日 【水・木・土曜日】
- ◎サービス提供時間 9：30～15：40
- ◎休業日 日曜・祝日  
年末年始（12月31日～1月3日）



## 【1日の流れ】

- 9：30 サービス開始
- お茶 健康チェック
- 入浴（ご希望の方のみ）
- ストレッチ体操
- 10：30 プリント問題
- 11：30 ラジオ体操
- 12：00 昼食 お昼休み
- 13：10 運動器機能向上プログラム
- 14：00 レクリエーション  
（作品作り・体を動かすゲーム等）
- 足上げ体操
- 15：00 おやつ
- 15：40 サービス終了

## 介護予防通所リハビリとは

介護予防とは、お体の状態の改善が見込まれるため、リハビリや健康管理を通じて「できること」や「意欲」を引き出していくことです。

介護予防通所リハビリテーションでは、リハビリを通じて元気な高齢者を増やします。

## リハビリについて

理学療法、作業療法の専門職による身体面、動作面の機能向上とケアを実施します。

一人一人の状態に合わせ、集団のリハビリにて、在宅生活を不安なく過ごせるよう体作りを行なってまいります。

また、専門職とのリハビリ以外に、自主訓練用のリハビリも多種多様な内容を用意しており、これらはスタッフがその方のお体にあったもの、もしくはご利用者様自身で選択することができます。

## その他

- ・季節のイベント（運動会、クリスマス会など）
- ・誕生日会

## 問い合わせ

光の森 介護予防通所リハビリテーション  
〒963-0665  
郡山市横川町字遠後50-1  
電話（024） 956-8100  
FAX（024） 956-8101  
担当

