

健康長寿は歩くことから



温水プールで歩行訓練
冬でも無理なく歩行訓練ができます

うるま市栄野比にある、歩行専用温水プール付のデイサービスです。11年の実績が高齢者の健康をサポートします。

専門の指導員がつき、無理なく楽に運動が続けられます。



- こんな悩みありませんか！**
- ☑ 膝が痛くて歩くのもつらい
 - ☑ 運動しても長続きしない
 - ☑ 転倒が心配で外出がおっくうになった
 - ☑ 体重を減らしたい
 - ☑ 足のむくみを改善したい



- ☆ **利用者様の声**
- ・血圧の安定・下肢筋力向上により日常生活への意欲が出てきました。
 - ・下肢筋力向上・尿失禁の減少にて外出するのが楽しくなりました。
 - ・足腰に負担なく楽に運動ができるので続ける事ができます。
 - ・膝の痛みが和らいで歩行が楽になりました。
 - ・リウマチの痛みが和らいでいます。
 - ・喘息の症状が安定しました。

一日の流れ

- 8:30 お迎え
- 9:10 スイム到着・健康チェック
- 10:00 プール歩行訓練・入浴
- 12:00 昼食
- 13:00 個別プログラム
マッサージ・ホットパック・趣味活動など
- 14:30 支援・事業対象者の皆様お送り
- 15:50 全体レク&お茶会
- 16:45 介護の皆様お送り



3月の活動



手工芸作り！

ミニせんたくほさみの裏にはマグネット、表には手作りのパンダで仕上げました！！



細かい作業ですが皆さん頑張って作りました。

かわいいクリップができましたよ！

4月の予定

ホットケーキを作ります！



☆☆ 定例行事他 ☆☆

4月6日(木)～毎週木曜日:琉舞教室
外出支援(買い物等)

趣味活動:カラオケ、手工芸、他

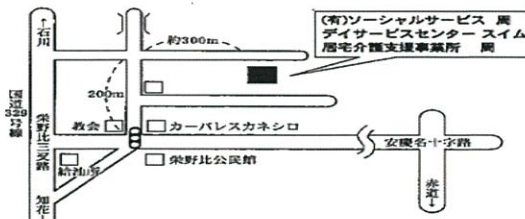


空き情報 (定員:1日40名)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
空き状況	6	5	10	6	0	8	休

施設見学歓迎！ 無料体験実施中
お気軽にご相談下さい。

(要支援・事業対象者・要介護認定を受けられている方が対象です)



デイサービスセンタースイム
うるま市字栄野比753-2
生活相談員 宮城静花・山里侑也
介護主任 上地真子

居宅介護支援事業所 周
介護支援専門員 石川 尚美
嘉陽田 香

TEL 098-972-7101
FAX 098-972-7102