

冬を健康に過ごすための情報がいっぱい!

興味のない方もお気軽にどうぞ!

はあとふるあたご

健康づくり体験会!

参加無料

2024.12.22 日 10:00-15:00

in デイサービスセンターさかえ

体験コーナー

グルメコーナー

相談コーナー



運動不足の解消や冷え性の改善に効果的な運動を、専門スタッフと一緒に体験できます!



健康に配慮されたデイサービスのおかず、おやつを味見してみませんか! (数量限定)



介護の悩みから食事や栄養の相談まで、ご希望の専門職にゆっくり個別に相談できます!

高齢者体験、車イスの体験もできます!



親子で楽しい♪



おむつのかえ方や選び方も学べます!



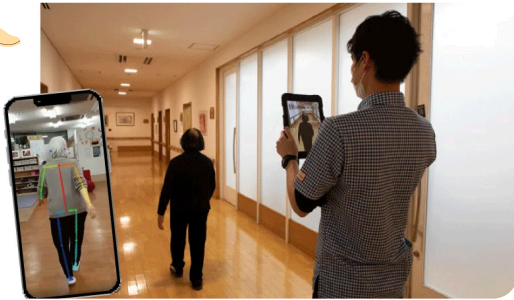
主催・会場：はあとふるあたご デイサービスセンターさかえ
三条市北潟甲282-1 tel.0256-45-7735 (担当：高野、古日山)

※掲載されている写真やイラストはイメージです



みどころ案内

～興味のあるコーナーだけでも、お楽しみいただけます♪～



みどころ1 AIによる歩行チェック

5m歩くだけ。動画を撮影し、数分後には分析結果がわかります。歩き方や転倒リスクを測定し、改善ポイントやおすすめの運動などもアドバイスいたします。

所要時間10分～15分

みどころ2 家庭の体調維持レッスン

ご家庭で血圧・体温測定が必要なワケや正しい測り方、あなたの血圧の目標値などをお教えします。運動不足の解消や冷え性の改善に効果的な運動も体験できます。

所要時間：10分～30分

担当：看護師、理学療法士など



※写真はイメージです

みどころ3 食べて学ぶ食育教室

健康に配慮されたデイサービスのおかず、おやつを実際に味見しながら、バランスのよい摂取方法から食欲を引き出す食環境の整え方（食事姿勢、食器の選び方等）などが学べます。（数量限定）

所要時間10分～30分

担当：栄養士など

みどころ4 在宅介護の悩み相談

不安やお悩みを聞き、解決のためのアドバイスや技術指導を行います。介護者の健康づくり、要介護状態にならないための予防方法などについても相談にのります。

所要時間10分～60分（相談内容による）



みどころ5 デイサービスを施設見学

日頃馴染みのないデイサービスセンターを解説つきでゆっくりと見て回れます。利用検討時における見学のポイントもお伝えします。

レクの体験もでき、お子様をお連れでもOK。