

理学療法士・作業療法士 による

介護予防ショートステイ 2019年度スケジュール(前期)

日程(予定)	内 容	
	講 座	レクリエーション
4月 16日(火) 17日(水)	認知症を予防しよう! ～予防の秘訣を学ぼう～	サンドイッチ
5月 21日(火) 22日(水)	寝たきりにならないために! ～原因と対策について知ろう～	カレーライス
6月 18日(火) 19日(水)	足のむくみをなくそう! ～むくみの原因とセルフケアについて～	たこ焼き
7月 16日(火) 17日(水)	転倒を防止しよう! ～寝たきりは骨折から～	肉じゃが
8月 20日(火) 21日(水)	肩こり・腰痛をなくそう! ～気になる痛み!! どうすればよいの?～	焼きそば
9月 17日(火) 18日(水)	困ってませんか?尿漏れ! ～気になるけど聞けない!～	うどん

※1日目 10:30～11:30 講話・診断など
14:00～15:00 予防体操
2日目 10:00～13:00 レクリエーション
14:00～15:00 ご自宅でできる体操指導など
(レクリエーションで作った食事を、昼食で食べて頂きます。)

ショートステイご利用期間中であれば、誰でも参加できます。
なお、詳しい日程や内容は、毎月発行するパンフレットでご確認下さい。

いつまでも元気に過ごすため、ショートステイをご利用する中で、
リハビリ専門職と一緒に、介護予防を行いませんか。

また、様々な社会サービスを積極的に利用して、“人とのつながり” “地域とのつながり”をつくるのはいかがでしょうか。

体力の衰えがあると感じた方、地域交流や社会貢献を続けたい方、
様々な悩みを解決したい方、どなたでもご参加お待ちしております。

理学療法士



作業療法士



※ケアマネジャーさん、相談員さんの見学も可能です。

社会福祉法人 藤花会
特別養護老人ホーム
せとうち

瀬戸内市邑久町福中1180

TEL:0869-22-2006

(藤原・森田)



「是非、ご参加を
お待ちしております！」