

「カルチャーデイ虹の空」は みんなのやる気を応援し、自立をめざします。

多彩なカルチャー（趣味活動や転倒予防体操、認知症予防プログラム）に地域の皆さんと一緒に参加し（10：30～12：00）身体と頭を働かせます。知らず知らず心から笑える毎日が送れるよう職員・地域の担い手・ボランティアさんが精いっぱい支援します。

- **目的**：自分で選んで参加し、お仕着せではない好きなことを地域住民と共に楽しみながら行い、介護予防・認知症予防・自立へと導きます。
- **運営方針**：地域の誰もが参加できる「カルチャー」の仲間と一緒に学ぶ時間帯で交流を深め、高齢者も障害者も子供も普通に暮らす「地域共生社会」をめざします。
- **サービス提供時間**：月・火・水・木・金 10：00～13：00 祭日はお休みですが、一コマずつ単独で選べるので、曜日をまたぎ 自由度があります。
- **利用対象者**：介護保険認定要支援1・2、事業対象者 定員：13名

【日替わりカルチャー】自分の趣味を楽しみ、身体と心の向上に励みましょう！

	月	火	水	木	金
9:00	送		迎		
10:00	バイタル	朝の会	ストレッチ	ラジオ体操	転倒予防体操
10:30 第1週	健康麻雀	写経	うたごえ喫茶	シナプロジー	コグニサイズ
第2週	朗読・うた	ロコモ体操	椅子ヨガ	みんなで調理	コグニサイズ
第3週	健康麻雀	ロコモ体操	うたごえ・合奏	シナプロジー	コグニサイズ
第4週	健康麻雀	ロコモ体操	椅子・笑いヨガ	みんなで調理	コグニサイズ
12:00	昼食		懇談	コーヒータイム	カルチャーに一般参加される方は、事務局へ登録をお願いします。
12:45	整理体操	記録書確認	送迎準備		
13:00	送迎開始		サービス終了		



初めての麻雀



みんなで調理



コグニサイズ

体と脳を同時に動かすプログラム(コグニサイズ・シナプロジー等)により楽しく脳を活性化させ、認知機能低下を予防しましょう！

【無料体験】
どんな雰囲気なのか試してみたい方は、電話かFAX、メールでお申込みください。管理者よりご連絡致します。(食事代実費込み400円)

【利用料(1回あたり)】
送迎なし：330単位(1割負担：359円2割719円)
送迎有り：380単位(1割負担：414円2割828円)
□介護職員処遇改善加算Ⅰ：利用料の5.9%
【その他自己負担】
昼食代400円、オムツ、日用品等実費を戴きます。
【実費対応】あり：2000円、2500円(送迎有り)
【支払方法】毎月10日迄に請求書を発送します。原則口座振替(20日)でお願いします。

利用希望の方は、熟年相談室、ケアマネジャー、虹の会事務局（TEL：3686-4477）へご連絡ください。