

## 高齢者元気あっぷくらぶ なつめ の特徴

高齢者げんきあっぷくらぶなつめは、高齢者特有の心身の悩みを緩和するプログラムを通じて同年代の仲間づくりを応援します。

- ① 物忘れなどの症状の発症予防・進行予防など、高齢者の健康維持に良いという研究成果のある内容で構成されています。



運動



知的活動



食事



人とのつながり

- ② 安心して仲間と集い、楽しい時間を過ごすことを大切にしています。

- ③ 専門スタッフが医療・福祉サービスと連携しながら必要なサポートを行っていきます。

# いつまでも自分らしく 暮らし続けたい！

そんな気持ちを支えあう場所が  
ここにあります。



高齢者元気あっぷくらぶ







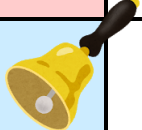


# なつめ

医療法人重仁会 大谷地病院デイケア

住所：札幌市厚別区大谷地東5丁目  
7-10

電話：011-891-3783

# 一日の流れ

	月	火	水	木	金
	<b>朝のミーティング</b>				
10:00~ 11:30	<b>NEW</b> 8月より開始 趣味の時間 (手工芸) 	あへあほ体操 (体幹を鍛える体操) 	<b>臨床美術</b> 運動プログラム 栄養の講和 調理  	あへあほ体操 (体幹を鍛える体操) 	<b>NEW</b> 8月より開始 音楽療法 お菓子作り 臨床美術
11:30~ 13:00	<b>昼食・休憩</b>			<b>昼食・休憩</b>	
13:00~ 15:00	回想法 	<b>音楽療法</b> お菓子作り 臨床美術  		回想法 	<b>NEW</b> 8月より開始 なつめの運動 プログラム
	<b>終わりのミーティング</b>			<b>終わりのミーティング</b>	
	脳トレプログラム	運動プログラム	運動・脳トレ併用プログラム	コミュニケーションプログラム	* 内容は変わることがあります。*

## 参加までの流れ

主治医と相談



オリエンテーション



体験(最大3回)



参加スケジュール決定  
正式参加

## 参加費について

	午前または午後のみ	終日
後期高齢者医療 (1割負担)	約400円	約800円 (昼食込み)
後期高齢者医療 (2割負担)	約800円	約1,600円 (昼食込み)

\* 医療保険適応

\* 別途半年~1年ごとに定期検査・採血代がかかります。

## 送迎について

	午前	午後
迎えの時間	9:00~10:00	12:00~13:00
送りの時間	11:30~12:30	15:00~16:00

\* 厚別区・白石区は送迎可。それ以外は要相談。