

ささぶえ俱楽部

運動で筋力・体力アップ

専門のスタッフが運動を指導します一緒に足腰を鍛えましょう！



活動を通じて物忘れ予防

口腔体操や作品作りなどの手作業・足湯・園芸・将棋・屋外歩行など様々な活動を行なっています



他者交流で楽しく過ごす

ささぶえ俱楽部をご利用される仲間と交流(会話)を楽しみましょう。地域のボランティアさんも活躍しています！



長岡市くらし元気アップ事業とは？

- 長岡市が開催する介護予防教室です。
- 地域での通いの場への参加が困難な方に対し、週1回の送迎付きの介護予防教室を実施しています。

利用の対象となる人は？

事業対象者 または 要支援1・2で介護予防ケアマネジメントによりサービスが必要とされた方

体験利用(昼食代 600円)も可能です！
※送迎あります
※上履きをお持ち下さい

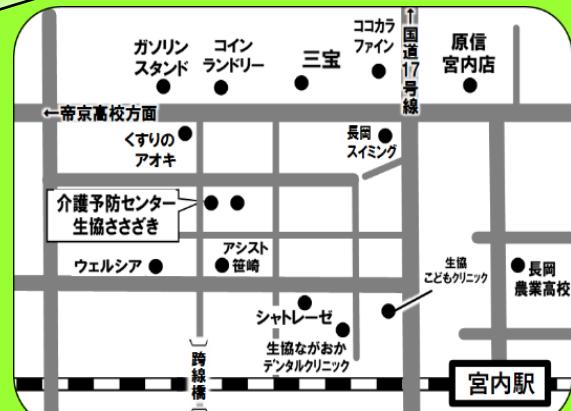


送迎は下記会場よりおよそ10分圏内となります。
詳しくはお問合せ下さい。

ながおか医療生活協同組合
介護予防センター 生協ささざき
長岡市笹崎2丁目1番15

TEL 0258-33-8111

お問い合わせ時間：平日 8:30～17:00



ご利用詳細

【定員】 各曜日 20名	月	火	水	木	金	土
				昼食あり		昼食なし
いずれかの曜日で 週1回	/	/	/	○	/	○



土曜日は
ささぶえ俱楽部S
(ショート)です

1日の流れ

木曜(9:30~12:45)

ご自宅までお迎えに伺います
9:30 健康チェック 準備体操
10:00 運動・活動 その日によって様々な活動を行います
12:00 昼食 フリータイム
12:45 ご自宅へお送りします

土曜(9:30~11:30)

ご自宅までお迎えに伺います
9:30 健康チェック 準備体操
10:00 運動・活動 その日によって様々な活動を行います
11:20 整理体操
11:30 ご自宅へお送りします

利用料

木曜日 961円 (341円(1割負担)+昼食600円+お茶代20円) /1回

土曜日 280円 (260円(1割負担)+お茶代20円) /1回

※利用料は翌月20日に口座引き落としとなります

ご利用の流れ

参加を希望される方、検討・相談をご希望の方は…

すでに要支援認定をお持ちの方



担当のケアマネージャーまたは
包括支援センターの担当者にご相談下さい



実施事業所(ささぶえ俱楽部担当者)が事前訪問を行い、
ご契約と利用開始日を決定いたします

介護保険サービスが初めての方



お住まいの地区の地域包括支援センターへ
ご相談下さい



包括支援センターの職員がご自宅に伺います



【主な地域包括支援センターの連絡先】

■け さ じ ろ	今朝白2-8-18	高齢者センターけさじろ内	TEL37-5700
■なかじま・おもてまち	表町2-2-21	長岡市社会福祉センター内	TEL30-1121
■みやうち・やまこし	曲新町566-7	高齢者センターみやうち内	TEL39-0080
■ふ そ き	新保町1399-3	高齢者センターふそき内	TEL25-3354