

ささぶえ倶楽部

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

ささぶえ倶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。

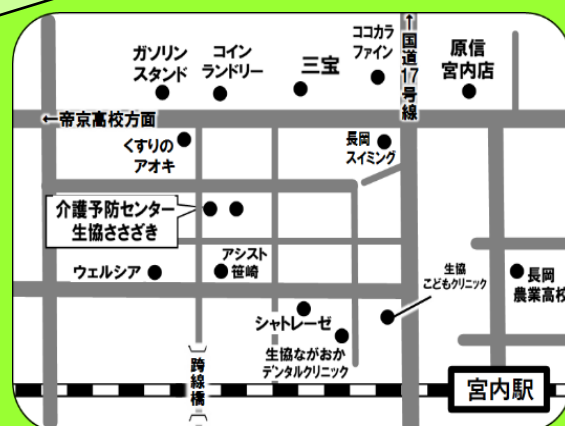
ながおか医療生活協同組合

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
ささぶえ倶楽部 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（ささぶえ倶楽部担当者）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 |