

# いきいきサロンえみのくち

こんなことで悩んでいませんか？



「立つ」「歩く」「座る」が辛い…  
寝たきりになりたくない…  
友達を増やして交流を深めたいのに  
どこに行けばいいのかわからない…

大仙市では、総合事業の通所型サービスA単独型を「**いきいきサロンえみのくち**」で実施しています。機能訓練やレクリエーションなどを行うことで、心身の維持回復を図り、生活機能の維持または向上を目指すものです。

## いきいきサロンえみのくちの

## 介護予防メニュー



### ○筋力トレーニング

転倒・骨折予防のため、トレーニングマシン・軽運動などを行うことで体力を高めます。

### ○健康チェック

体温や血圧、脈拍などをご自身で測定していただき、自分の健康状態を把握します。

### ○レクリエーション

イス・マットを使った体操や、曲に合わせて行うストレッチなど、みんなで楽しく体を動かします。



# ご利用にあたって

## ○対象者

- 生活機能の低下が見られる、または介護予防(閉じこもり予防等)のため運動や交流の場が必要とされる要支援1・2または65歳以上の事業対象者の方(※)

※事業対象者とは、基本チェックリストの25項目により生活機能の低下があると認められた方です。

## ○利用料

1回264円 (所得に応じて528円または792円になる方もいます。)

※送迎サービスはありません。

## ○利用限度

週1回 9時～13時のサービス提供です。

## ○見学

平日9:30～12:00頃まで見学できます。  
お申込みの前に一度ご見学ください。

### 【問い合わせ】

いきいきサロンえみのくち

☎0187-66-3500



## 問い合わせ先

高齢者あんしん相談室	担当地域	電話
高齢者包括支援センター	※大曲地区／花館地区／四ツ屋地区	0187-63-1111
高齢者包括支援センター南部	※大曲地区／内小友地区／大曲西根地区 藤木地区／角間川地区	0187-88-8030
高齢者包括支援センター東部	中仙地区／仙北地区／太田地区	0187-56-7125
高齢者包括支援センター西部	神岡地区／西仙北地区／南外地区	0187-87-3970
高齢者包括支援センター協和	協和地区	018-892-3838

※大曲地区は、お住まいの地区により担当が異なります。