

いつまでも



フィットネススペース



パン教室

9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	3月10日(水)
読書	会館	読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書
読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書
読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書
読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書
読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書
読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書
読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書	読書

自分の予定(一例)

生活アシストセンター松本 1階

デイサービス

美事(みごと)

運営方針

ピンピンきらり わたしらしく、いつまでも

- ①自分のしたいことのできる支援をします。
- ②自分で選べる支援をします。
- ③自分らしい体づくりの支援をします。

デイサービス 美事 の特徴

1 健康寿命延伸^{みごと}美事体操

松本大学大学院 根本賢一先生監修の運動プログラム
 日常の運動(運動の習慣化と継続)をすることにより、健康寿命を延伸することができます。

2 PPK個別トレーニング

機能訓練指導員・健康運動指導士による個別指導
 7種類のトレーニングマシンを使い、個々人のペースで体づくり励んでいます。

3 自己選択プログラム

遊び感覚で、楽しみながら、
 体を動かすプログラムなど合計40種類以上
 自分の好きなプログラムを組み合わせ、一日の過ごし方を自分で決めます。

4 利用者の約半数が男性

男性が行きなくなるデイサービスを創りたい
 運動をはじめとして、麻雀、囲碁、将棋など男性が好むプログラムを多数用意していることもあり、利用者の約半数が男性です。

利用のご案内

利用時間 8:40~17:00 定員 40名/日
 営業日 月曜日~土曜日
 休業日 日曜日、12月30日~1月3日

送迎範囲

庄内、筑摩、神田、出川、出川町、並柳、中央、深志、本庄、埋橋、梶、大手、清水、里山辺、城東、女鳥羽、元町、開智、城西、丸の内、蟻ヶ崎、蟻ヶ崎台、北深志、沢村、旭、桐、美須々、城山、白坂、宮淵、渚、巾上、中条、井川城、石芝、鎌田、笹部、征矢野、高宮、野溝西、野溝木工、双葉、南松本、宮田、芳野、平田東・西、寿北、寿中、寿豊丘

※上記以外でも送迎している地区がありますので、ご相談ください。
 (浅間温泉、島立、新村、二子、芳川村井町、芳川小屋、寿台、松原、寿白瀬、中山台、中山、入山辺、他)

毎週木曜日(10:30~12:35)
 介護予防・日常生活支援総合事業(通所型サービスC)も行っています。



〒390-0828 長野県松本市庄内3-4-41 生活アシストセンター松本 1階
 TEL 0263-31-6677 FAX 0263-31-6786