

半日型デイサービス(体操・脳トレ教室)

すわいきいき教室

ラ・サンテ

La Sante

ラ・サンテの願い

ラ・サンテ (La Sante)
とは、フランス語で
「健康」を意味します。

生活に張りをもって、体や頭を使いながら健康寿命を延ばす活動を意識し、
今まで生活されていた地域で未永く暮らしていただきたいと願っています。



ラ・サンテは
介護予防・生活支援サービス
の対象者が利用できるサービスです。

介護予防・生活支援サービスの対象者とは？

- ① 要介護認定で要支援1・2と認定された方
- ② 要介護認定で非該当と判断された人で、
基本チェックリストを受けた結果、
生活の低下がみられた方



利用時間

月・火・水・木曜
9:30~12:30(昼食あり)
金曜
9:30~11:30(昼食なし)

ラ・サンテは…
介護保険事業の一つである
総合事業の中で通所介護型
サービスAという
送迎付きの
デイサービスです。

利用者募集!

理学療法士監修によるスト
レッチや運動、介護予防の
脳トレやレクリエーション
を行います。



諏訪市社会福祉協議会
すわいきいき教室

ラ・サンテ TEL.0266-57-0088

〒392-0012 長野県諏訪市四賀2213-1 デイサービスセンター湯の里内【電話受付時間：平日AM8:30~PM5:30】

※写真につきましてはご利用者様、ボランティアの皆様のご了承をいただいております。

ラ・サンテの流れ

金曜

月・火・水・木曜



運動



壁の一面に大きな鏡があるので姿勢を確認しながら運動できます。

※初回は簡単な体力測定を行います。



- 8:35 送迎
- 9:20 健康チェック
- 9:45 体操・運動
- 10:15 脳トレ
- 11:20 口腔体操
- (昼食なし)
- 11:30 送迎

- 8:35 送迎
- 9:20 健康チェック
- 9:45 体操・運動
- 10:20 脳トレ
- 11:20 作業・レク
- 11:45 口腔体操
- 12:00 昼食
- 12:30 送迎



送迎



健康チェック

ご自分で健康チェック!



運動



脳トレ



あたたかい昼食

昼食