

コンセプト

「今を学ぶ、今を楽しむ」

暮らしに役立つ生活総合講座や趣味 を見つけるクラブ活動で、今を生きる 皆様に、さらなる楽しみを提供します。

「毎日運動で健康維持」

午後は毎日エクササイズ。無理なく 出来るヨガやエアロビクス、器具を 使ったストレッチ等で楽しみながら運 動します。

「スクールで参加意欲が増す」

- カリキュラムがデイサービスの一日 にメリハリを生みます。
- ・参加型の進行で、ご利用者様の発言 を積極的に引き出します。
- ・カリキュラムは一日限りでなく数日 に及ぶので次回が楽しみになります。

カリキュラム

一日の流れ			
8:30	送迎		
9:30	健康チェック		2 7
10:00	オープニング		2 ク 回ラ 実ブ
10:20	1	個別学習	施活し動
11:00	2	生活総合講座	まは す月 ★に
12:00	ランチ		* 12
14:00	3	エクササイズ	クラブ
14:50	4	コミュニティ	活動
15:30	ティータイム		
16:10	エンディング		
16:30	送迎		

かたしのこと

あなた(ご利用者様)のことを知りたくて、一言インタビューを始めました。その声を集めて、 素敵なプロフィールを作ることにしました。

氏 名 Aさん 生年月日 昭和〇〇年〇月〇日 年 齢 OO歳

お好きな食べ物は?

何でも食べるよ!子供のころからよく 食べる子供だった でもね… 納豆嫌い、ドロドロしたものが嫌だね 結婚してから納豆初めて食べて… 嫌いになったんだ—(笑)



戻れるなら何歳? 50歳くらいかなぁ!! ある程度自由がきくからね♡

どんなお父さんだった?

おっかなかったよー――! いたずらすると、怒鳴られて手が出てね 蒲原の日軽金のサラリーマンだったよ



結婚について教えて!

親同士が決めた結婚

2つ年下の女性、2回しか会っていなかったから結婚式1週間前に「おまえとは結婚しないぞ!」と言って断ったけど…

最終的にはあきらめて結婚したんだ… (笑)

好きな色は??

小豆色・オレンジ (ジャイアンツカラーね!) 黒は嫌い (不幸な色のイメージ…)

好きな場所(好きだった場所)

今はないけど、

昔興津本町の山の上の広場でよく遊んだよ~! さった峠じゃないんだ、 八木間になるのかな



息子が野球が上手かったんだよ! 息子の野球をよく見に行ったよ、 大阪まで行った事もあるんだよ



今843、今8岁不住活然合满庭



生活に密着した内容や、話題のニュース、SNSも活用しながら暮らしに役立つ情報を楽しく学びます!

地域密着

静岡市、特に地元・清水区を 中心とした地域の旬な話題を 様々な角度からお伝えします。

健康

皆様がいつまでも明るく、 元気に過ごせるよう、健康に 関する様々な情報を学びます。

日本語

ことわざ、川柳、俳句、四字熟語など、コトバを使った講座で、 皆様に楽しんでいただきます。





雜堂

知らなくても損はないが、 知っていると得をする。 そんな楽しい情報が満載です。

NEWS -

XTTP

政治. 芸能. スポーツなど、 今の世の中を分かりやすく、 そして楽しく学びます。

○ 水仓往

日本ならではの四季折々に 合わせた衣食住の話題を 分かりやすくお伝えします。

デイサービスが

フィットネススタジオに大変身

エアロビクスやヨガなんて、ついていけない? いえいえ、ご利用者様に合わせたオリジナルメニューでゆっくり体を動かすから心配ありません! 一人より仲間と一緒に、リズムに乗って楽しく運動しましょう!



アロマの香りと ヒーリングミュージック、 呼吸を意識して行う シニアヨガ◆ 自律神経を整えます。

ボール

&チューブ

ボールやチューブを使って無理なく筋力アップ☆ バランス感覚を鍛えて転ばない体づくり。

エアロビクス

80年代の洋楽に合わせ、 椅子に座ってできる エアロビクス♪ 有酸素運動で心肺機能の 向上が期待できます。

ボディ

メンテナンス

今話題の筋膜ボールで 身体をゆっくり メンテナンス! マッサージ効果で 体の動きが軽やかに。



新しい趣味

カルチャースクールひだまりの

◆選べるクラブ◆

始めてみませんか♪

楽

キーボードやパーカッションを 使って演奏しましょう。 みんなの息が合うと素敵な音色が 生まれます 音の 楽しさを感じましょう

ヴォーキング

ウォーキングを中心としたクラブ! しっ リストレッチ、全身をほぐしてからの 歩行訓練。

ぐっすり眠れると評判のクラブです

レクリエーション

遊びの達人!! 楽しむことをメインに考えながらも、 脳や身体を使ってストレス解消! 仲間づくりも期待できます

スポーツ

体力向上に挑戦するクラブ! ゲームやスポーツテストを行い、 6か月間頑張ることで 目に見える成果を目指すクラブです

> デイサービスセンターひだまり **2**054-343-0155 静岡市清水区吉原1731 特別養護老人ホームこもれび併設事業所

茶華道

季節の草花を見つけてフラワーアレンジメント少しお上品に、 お抹茶と生菓子を頂くことも… 心穏やかにお花と向き合ってみましょう

書首

心穏やかに精神統一… 墨の香りを感じながら 一文字一文字を丁寧に。文字 の美しさを表現しましょう

脳トレ

頭を使ったり手先を使いながら、楽しく工作をしたり、 クイズやゲームにも挑戦 しましょう♪ 昔を思い出す 回想法もありますよ

探検

清水区の名所を探検! 観光地から、隠れた穴場まで 土地の歴史を学びながら 写真撮影!

思い出のアルバムを作りましょう

駄菓子屋にこにこ堂

